

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия "Образовательный центр "Гармония" городского округа Отрадный

СОГЛАСОВАН

Заместитель директора по УВР

Н.В. Самарцева

«28» августа 2028г.

УТВЕРЖДЕН

приказом директора

ГБОУ гимназии

«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный

от «28» августа 2026 г. № 500-од

План самообразования

учителя физической культуры Заботиной К.А.

на 2026-2029 год

Сведения о себе:

Образование: Высшее профессиональное.

Квалификация: Товаровед-эксперт

Год окончания: 2012 г



C=RU, O="ГБОУ
гимназия ""ОЦ ""
Гармония""",
CN=Ваничкина
В.И.,
E=vanichkina.1961@
mail.ru
00b41e516881aa5941
2026-08-28 13:31:49

Профессиональная переподготовка по программе: «Педагог дополнительного образования детей и взрослых: реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности» в отделении дополнительного профессионального образования

ООО « ЦНОИ» 2025-2026 г.г.

Тема самообразования: «Внедрение комплекса ГТО в учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры: методики, планирование, мониторинг результатов»

Цель самообразования

Сформировать и реализовать на практике систему внедрения комплекса ГТО в учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры, обеспечивающую поэтапную подготовку обучающихся к выполнению нормативов, объективную оценку их физической подготовленности и устойчивый рост мотивации к занятиям спортом.

Задачи самообразования

- 1. Изучить нормативно-правовую и методическую базу ВФСК ГТО.** Освоить актуальные требования к нормативам по возрастным ступеням, правила тестирования, рекомендации Минспорта и методические материалы для педагогов — чтобы выстроить работу строго в соответствии с регламентом и избежать ошибок при организации испытаний.
- 2. Проанализировать уровень физической подготовленности обучающихся.** Провести стартовую диагностику (тестовые замеры по ключевым испытаниям ГТО), выявить сильные стороны и дефициты по группам двигательных способностей (сила, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества) и сформировать дифференцированные группы для планирования нагрузки.
- 3. Разработать систему планирования подготовки к ГТО в рамках рабочей программы по физкультуре.** Интегрировать модули по подготовке к нормативам в календарно-тематическое планирование, выделить тематические блоки под отдельные виды испытаний, предусмотреть вариативность заданий для разных уровней подготовленности и соотнести сроки подготовки с графиком школьных мероприятий и сдачи норм.

4. **Освоить и внедрить эффективные методики подготовки к нормативам ГТО.** Изучить и апробировать методические приёмы обучения технике выполнения испытаний (например, челночный бег, наклон вперёд, подтягивания, прыжки в длину), подобрать комплексы упражнений, направленные на развитие конкретных физических качеств, а также приёмы страховки и предупреждения травматизма.
5. **Сформировать систему мониторинга и оценки результатов.** Разработать формы учёта динамики (индивидуальные и групповые карты достижений, чек-листы техники, протоколы тестирования), определить периодичность контрольных срезов, критерии оценки прогресса и способы визуализации результатов для обучающихся и родителей.
6. **Повысить вовлечённость и мотивацию школьников.** Внедрить элементы соревновательности, игровые и проектные формы работы (мини-турниры, личные «дорожки прогресса», тематические недели ГТО), а также механизмы поощрения (грамоты, значки, публичные отчёты) для формирования позитивного отношения к сдаче нормативов.
7. **Организовать взаимодействие с коллегами, родителями и внешними партнёрами.** Провести консультации для педагогов (в т. ч. в рамках наставничества «учитель — учитель»), подготовить информационные материалы для родителей, согласовать проведение школьных этапов ГТО с администрацией и спортивными организациями, чтобы обеспечить системность и преемственность работы.
8. **Обобщить и зафиксировать результаты работы.** Оформить методические материалы (конспекты уроков, сценарии мероприятий, шаблоны карт мониторинга), подготовить отчёт о динамике результатов обучающихся, а также рекомендации для коллег по тиражированию опыта и адаптации методик под разные возрастные группы.

Перечень вопросов по самообразованию:

- изучение нормативных документов, которые регламентируют проведение испытаний ВФСК ГТО в образовательной организации (федеральные, региональные, локальные);
- соотношение требований ГТО и ФГОС/ФОП по учебному предмету «Физическая культура»;
- классификация обучающихся по уровню подготовленности для дифференцированного подхода (низкий/средний/высокий; группы риска по травмам и т. п.);
- дозирование нагрузки и подбор комплексов упражнений для развития конкретных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скоростно-силовые способности) с учётом возраста;
- критерии оценивания результативности внедрения ГТО в учебный процесс (процент участников, доля получивших знаки, динамика прироста, удовлетворённость)?
- психологическая подготовка учащихся;
- использование информационных технологий;
- система повторения учебного материала;
- организация индивидуальных консультаций.

Предполагаемый результат:

- рост доли обучающихся, успешно сдавших нормативы ГТО;
- освоение обучающимися правильной техники выполнения нормативов;
- внедрение системы мониторинга;
- положительная динамика физических показателей.

Форма отчета по проделанной работе:

- карта индивидуального прогресса;
- дифференцированные карточки заданий;
- модуль интеграции в КТП;
- сценарий дня ГТО.

Форма самообразования:

- изучение документов - разработка критериев и форм диагностики, проведения стартовых и промежуточных срезов;
- изучение методической литературы;
- анализ открытых источников по подготовке к выполнению нормативов ГТО;
- участие в профессиональных вебинарах;
- обмен опытом с коллегами;
- изучение успешных практик подготовки.

Этапы работы над темой:

Этапы	Содержание работы	Практическая деятельность
Адаптационный	Изучение нормативной базы: требования ВФСК ГТО по ступеням, методические рекомендации Минспорта, локальные акты школы Выстраивание в рабочей программе и КТП логическую последовательность подготовки и выполнения нормативов ГТО Анализирование результатов: выделение дефицита по физическим качествам Формирование дифференцированных групп (высокий/средний/низкий уровень). Составление базы типовых заданий. Разработка системы диагностики знаний.	Проведение входного диагностического тестирования. Анализ результатов и выявление ошибок. Составление комплексов упражнений (3 уровня сложности) и карточки заданий для индивидуальных маршрутов. Организация системы консультаций. Разработка дидактических материалов. Посещение курсов повышения квалификации. Изучение опыта коллег. Анализ методических материалов. Создание базы электронных ресурсов. Разработка поурочных планов.

Основной	Коррекция индивидуальных маршрутов по динамике и технике. Внедрение дифференцированного подхода. Систематизирование методических материалов: банк упражнений, сценарии, шаблоны, инструкции. Формирование психологической готовности.	Разбор кейсов, типичных ошибок, планирование самостоятельного внедрения. Организация индивидуальных консультаций. Работа с группами разного уровня физической подготовки. Использование информационных технологий. Внедрение современных методик обучения. Пробные тестирования. Корректировка методики.
Аналитический	Систематизация накопленного опыта. Анализ эффективности применяемых методик. Корректировка системы подготовки. Разработка рекомендаций.	Проведение итогового тестирования. Работа с высокомотивированными учащимися.

Контроль реализации:

- регулярный анализ результатов;
- корректировка планов;
- внесение изменений в методику;
- оценка эффективности применяемых технологий.