**План самообразования**

учителя физической культуры

Тимершаеховой Лилии Рамазановны

на период  2023-2025 учебный год.

Занимаемая должность: учитель физической культуры начальных классов

Место работы: МБОУ Технологический лицей Алгоритм

Образование: высшее КФУ

**Тема по самообразованию:**

*«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ »*

**Актуальность темы:**

      Совершенствование качества обучения ~ воспитания в средней школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя. Самообразование - есть потребность творческого и ответственного человека любой профессии, тем более для профессий с повышенной моральной и социальной ответственностью, каковой является профессия учителя.

**Цели:**

    Повышение профессиональной подготовленности в области  знания подвижных игр  как средств  развития физических качеств на уроках физической культуры, и, как следствие, повышение эффективности обучения  физической культуре.

**Задачи:**

1. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через игровую деятельность, подвижные игры.

2. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через знания об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры.

3.  Выбирать и применять подвижные игры  на уроках физической культуры для развития тех или иных двигательных качеств.

4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средствразвития  физической культуры посредством игровой деятельности на уроках.

5.   Планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

 6. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.

 7. Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения.

8. Учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные направления** | **Действия и мероприятия** |
| Профессиональное | 1. Пополнять методическую копилку новыми разработками.2. Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физической культуре.3.Изучать новую методику преподавания и литературу  по  физической  культуре.4.Своевременно  повышать  квалификацию  на  курсах  для  учителей   физической  культуры.4. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.5. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.6. Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях.7. Проводить дни здоровья, спортивные праздники, соревнования.8. Разнообразить внеклассную  деятельность подвижными играми.9. Интересоваться спортивными новостями и достижениями спортсменов в СМИ.10. Стремиться успевать за новыми идеями и технологиями, то есть идти в ногу со временем. |
| Психолого - педагогическое | 1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.2. Изучать современные психологические методики. |
| Методическое | 1.Знакомиться с новыми педагогическими технологиями, формами, методами и приемами обучения через предметные издания.2. Следить за  опытом  коллег  по  организации  различных  форм уроков  физической  культуры.3. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм уроков физической культуры.4. Изучать научно-методическую и учебную литературу.5. Продолжать разрабатывать разные формы уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов.7. Создавать интересные презентации к урокам на все темы.8. Продолжать работать над пополнением методической копилки.9. Периодически проводить самоанализ профессиональной деятельности. |
| ИКТ | 1. Совершенствовать навыков  работы  на  компьютере.2.Продолжать изучать  информационно-компьютерные  технологии  и  внедрять  их  в учебный  процесс.3. Разрабатывать  уроки с применением ИКТ.4. Быть активной в обмене опытом с коллегами в сети интернет. |
| Охрана здоровья | 1. Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры.2. Активно принимать участие в спортивных мероприятиях.3.Вести  здоровый  образ  жизни,  заниматься  физическими упражнениями. |
| Эстетическое | 1.  Поддерживать  себя в хорошей физической форме.2.  Быть  примером учащимся в ведении здорового образа жизни. |
|  |

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение  качественной  успеваемости  по предмету «Физическая культура».
2. Большая заинтересованность в предмете "Физическая культура" у учащихся.
3. Повышение эффективности обучения предмету "Физическая культура".
4. Формирование комплекта  дидактических материалов.
5. Формирование комплекта  контрольно-тестовых материалов.
6. Подготовка учащихся к районным, окружным соревнованиям по физической культуре и их успешное выступление.
7. Формирование комплектов педагогических  разработок  уроков  и  внеклассных
8. мероприятий с применением ИКТ.
9. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.
10. Повышение профессиональной подготовленности в области знания подвижных игр.

**Соблюдать правила:**

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
3. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
4. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Способ демонстрации результата проделанной работы:**

1. Презентация  результатов  работы  перед  членами методического объединения учителей физической культуры.

**Форма отчета по проделанной работе:**

       1.   Обобщение опыта работы на уровне коллег.

       2.   Выступления по обмену опытом работы на заседаниях учителей физической культуры.

**Принципы моей работы:**

1. Уважение к ребёнку, самообразование и саморазвитие.
2. Справедливость и тактичность по отношению к детям и коллегам.
3. Овладение современными технологиями и методами учебно-воспитательного процесса.

**ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**Этапы работы:**

**1 этап  2023-2024 учебный год**

**2 этап  2023- 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи и направления** | **Способы достижения.** | **Сроки реализации** |
|  | Изучить новые программы и учебники, уяснить их особенности.Изучение ФГОС для начальной школы. | Работа с документацией |  | 2023-2024г. |
|  | Планирование учебного процесса на новый учебный год. | Разработка рабочих программ по своему предмету. |  | В начале каждого учебного года |
|  | Знакомство с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет. | Просмотр литературы, газет, журналов Работа в Интернете |  | Весь период |
|  | Значение и роль игры в жизни ребенка | Изучение материалов |  | 2023г. |
|  | Организовывать внеклассную деятельность по предмету. | Подборка материала |  | Регулярно |
|  | Значение, классификация и требования к подвижным играм в системе физического образования детей младшего школьного возраста | Изучение материалов |  | 2023г. |
|  | Создать электронную почту для контакта с единомышленниками. | Работа с компьютером |  | 2023г. |
| Методические предпосылки киспользованию подвижных игр в урокахфизического воспитания | Изучение материалов | Регулярно |
| Посещение уроков учителей, применяющихновые педагогические технологии. | Обмен опытом | Регулярно |
| Внедрение в урочную деятельность здоровьесберегающих технологий. |  | Регулярно |
| Сбор и анализ в Интернете информации пофизкультуре и спорту, педагогике и психологии. | Работа с компьютером | Весь период |
| Подведение итогов работы. | Анализ | В конце каждого учебного года |

***Прогностический***

* Реализация цели и задач работы над темой:
* Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей начальной школы посредствам подвижных игр, используя соревновательный и игровой методы на уроках физкультуры.
* Определить эффективность применения игрового и соревновательного метода для развития скоростно-силовых качеств у детей начальной школы на уроках физкультуры.
* Провести сравнительный мониторинг для возрастных категорий учащихся используя подвижные игры.
* Прогнозирование результатов.
* Систематическое использование подвижных игр на уроках физической культуры развивает двигательные качества как: быстрота, сила, выносливость, гибкость у учащихся начальной школы.

***Практический***

* Применение игрового и соревновательного метода на уроках физкультуры.
* Формирование методической системы учителя.
* Тестирование и протоколирование результатов.
* Отслеживание процесса, текущих, промежуточных результатов.
* Корректировка работы.

***Обобщающий***

* Подведение итогов.
* Применение подвижных игр на каждом уроке физкультуры, направлены на развитие и закрепление двигательных качеств.
* Эстафеты, игры, старты, беседы, спортивные праздники.

***Аналитико – диагностический***

* Проведение тестов по физической культуре на начало года и конец года: челночный бег (быстрота), наклоны вперед из положения, сидя и стоя (гибкость), подтягивание (сила), сгибание и разгибание - рук в упоре лежа (сила), бег 6 мин. (выносливость), прыжок в длину с места (прыгучесть), лыжная подготовка – дистанция 1 км (выносливость).
* Анализ работы над темой по самообразованию.

***УЧЕБНАЯ,  МЕТОДИЧЕСКАЯ  ЛИТЕРАТУРА***

1. Рабочие программы по физической культуре 1-4 кл. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич  – 2014г

2. Физическая культура 1-4 кл.  Подвижные игры на уроках и во внеурочное время.

Автор: С.А Садыкова, Е.И. Лебедева – 2007г.

1. Справочник учителя  ф.к.  Автор: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва – 2011г.
2. Подвижные и спортивные игры с мячом. Автор: П. А. Киселев, С. Б. Киселева – 2015г.
3. Физическая культура. Подвижные игры. 1-4 классы. Автор: Н. А. Фёдорова – 2015г.
4. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998  Лях В.И.
5. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям. Автор: С. Г. Арзуманов – 2009г.
6. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми

Автор: С. В. Реутский