**План по самообразованию**

Тема «Развитие двигательных качеств учащихся через подвижные игры на занятиях физической культуры»

Самообразование учителя есть необходимое условие профессиональной деятельности педагога. Это ~ целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо области науки, культуры, политической жизни и т.п.

Самообразование - есть потребность творческого и ответственного человека любой профессии, тем более для профессий с повышенной моральной и социальной ответственностью, каковой является профессия учителя.

Для того, чтобы учить других, нужно знать больше, чем все остальные. Способность к самообразованию не формируется у педагога вместе с дипломом педагогического ВУЗа.

Самообразование - процесс сознательной самостоятельной познавательной деятельности. В основе самообразования - интерес занимающегося в органическом сочетании с самостоятельным изучением материала. Учитель должен учиться всему постоянно, должен знать не только свой предмет и владеть методикой его преподавания, но и иметь знания в различных сферах общественной жизни, Эта способность определяется психологическими и интеллектуальными показателями каждого отдельного учите ля, эта способность вырабатывается в процессе работы с источниками информации, анализа и самоанализа, мониторинга своей деятельности. Совершенствование качества обучения и воспитания в общеобразовательной школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов.

Уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя.

**Актуальность темы:**

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**Цель**: изучение развития двигательных качеств учащихся через подвижные игры на занятиях физической культуры

- повысить профессиональное мастерство путем внедрения инновационной технологии в процессе обучения и воспитания;

- изучить формирование содержания программы и последовательность действий для использования на своих занятиях элементов ФГТ в целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников.

В процессе физического воспитания разрешаются следующие основные задачи:

**Задачи:**

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- Разработать программу по курсу "Физическая культура" для учащихся начальной школы, ориентированную на развитие двигательных качеств с помощью подвижных игр;

- Изучить методическую, научную, специализированную в области физической культуры литературу;

- Планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, спортивнооздоровительную работу с учетом инновационных условий;

-Творчески применять профессионально-педагогические знания с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей младших школьников;

- Формировать у учащихся осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью средствами внеурочной деятельности: спортивные праздники, фестивали дружбы и спорта, спортивные марафоны и т.п.;

- Воспитывать у учащихся ценностное отношения к культуре других народов; проявление понимания и сотрудничества с людьми иной культуры,;

- Формировать устойчивый интерес детей к занятиям физкультурой, активному образу жизни с помощью овладения ими новыми двигательными действиями;

- овладение основными видами двигательных действий и выполнение их в различных по сложности условиях.

- Учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач;

- Выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы физкультурно-оздоровительной деятельности школьников в соответствии с решаемыми задачами.

Этапы работы по самообразованию

|  |  |
| --- | --- |
| Основные на правления | Действия и мероприятия |

|  |  |
| --- | --- |
| Профессиона льное | 1. Постоянно знакомиться с современными исследованиями ученых в облас ти преподавания предмета «Физическая культура».  2. Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физи ческой культуре, концепциями обучения, их оценками.  3. Изучать новую литературу по физической культуре и методике преподав ания.  4. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физическ ой культуры, организованных в Институте образования.   1. Принимать активное участие в работе учителей физической культуры. 2. Принимать участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней. 3. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.   8. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельност и.  9. Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической жизни.  10.Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.  11. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.  12. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.   1. Систематически просматривать спортивные телепередачи. 2. Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях. |

|  |  |
| --- | --- |
| Профессиона льное | 1. Постоянно знакомиться с современными исследованиями ученых в облас ти преподавания предмета «Физическая культура».  2. Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физи ческой культуре, концепциями обучения, их оценками.  3. Изучать новую литературу по физической культуре и методике преподав ания.  4. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физическ ой культуры, организованных в Институте образования.   1. Принимать активное участие в работе учителей физической культуры. 2. Принимать участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней. 3. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.   8. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельност и.  9. Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической жизни.  10.Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.  11. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.  12. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.   1. Систематически просматривать спортивные телепередачи. 2. Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях. |
| Психолого-  педагогическ ое | 1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной пс ихологии и педагогики.  2. Изучать современные психологические методики. |
| Методическо  е | 1. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями, формами, методами и приемами обучения через предметные издания:   * ФИС, Физическая культура в школе, Спорт в школе, Теория и практика физической культуры.   2. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм уроков физической культуры.   1. Посещать библиотеки, изучать научнометодическую и учебную литературу. 2. Проводить мастер-классы для коллег по работе, учителей 3. Разрабатывать разные формы уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов. 4. Проводить научно-исследовательскую работу по проблеме:   «Создание учебной программы по изучению игры «Русская лапта» для у чащихся 4-5 классов как материал по выбору из вариативной части программы».  7. Внедрять в учебный процесс новые формы оценивания физического сост ояния учащихся:  - оценка физической подготовленности 2 раза в течение учебного года; - «Президентские состязания».  8. Создавать комплект дидактики по предмету (индивидуальные планы тренировок, оптимально-минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся, контрольные тестыупражнения).  9.Создавать личную методическую веб-страницу  10. Проектировать личную методическую веб-страницу.  12. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных техн ологий.  13. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности. |
| Эстетическое | 1. Посещение выставок, музеев, проведение экскурсий. 2. Участвовать в смотрах художественной самодеятельности. 3. Принимать участие в смотрах и строе. 4. Принимать участие в жюри |
| Охрана здоровья | 1.Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях на соревнованиях  2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.  3. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями. |
| Интересы  и  хобби | 1.Продолжать  заниматься  спортом    и  физическими  упражнениями.  2. Участвовать  на  соревнованиях  различных  уровней. |

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение качества преподаваемого предмета (средний балл по предмету не ниже 4,6, отсутствие неуспевающих).
2. Повышение двигательной активности учащихся, их мотивации к спортивно-оздоровительной деятельности. 3. Проявление у учащихся приоритетов ценностной ориентации на универсальные общечеловеческие гуманитарные ценности: уважение к себе, к окружающим, к природному и социальному миру.
3. Разработанные программы «Здоровье», «Подвижные игры народов мира», «Подвижные игры народов России», «Подвижные игры» разработано анкетирование для учащихся по теме «подвижные игры»
4. Разработанная рабочая программы кружка спортивно-оздоровительного направления.
5. Разработка презентаций к урокам и внеурочным занятиям.
6. Проведенные открытые уроки перед учителями физической культуры
7. Доклады и выступления на педагогическом совете.
8. Разработка дидактических материалов.
9. Разработка и проведение открытых уроков. Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.
10. Организация работы спортивных кружков и секций.
11. Участие в судействе.
12. Пакет материалов по различным педагогическим технологиям.
13. Пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности. Протоколы. Отчеты. Отчеты по качеству успеваемости, бланки повышения курсов квалификации, диски с записью открытых уроков.
14. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне по данной теме.

**Способ демонстрации результата проделанной работы**

Презентация результатов работы перед педагогическим коллективом, на заседании.

**Форма отчета по проделанной работе**

Обобщение опыта работы на уровне школы.

Выступления по обмену опытом работы на заседании.

Ассоциации учителей физической культуры.

Представление администрации школы отчета с анализом, выводами и рекомендациями для других учителей.

1. этап 2023 -2024 годы - Диагностический
2. этап 2024-2025 годы - Практический
3. этап 2025-2026 год  **-** Обобщающий – Внедренческий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 этап 2023 -2024 годы – Диагностический | | | |
| Содержание  работы | Сроки  выполнения | Виды деятельности | Форма отчета о проделанной работе |
| Анализ затруднений.  Постановка проблемы.  Изучение литературы по проблеме, имеющегося опыта | 1-й год | Изучение педагогических периодических изданий, методической, педагогической и предметной литературы | Список изученной литературы |
| Определение цели и задач работы над темой.  Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.  Прогнозирование результатов. | 1-й год | Дискуссии, совещания, обмен опытом с коллегами | Выступление по теме  самообразования на заседании МО учителей ФК |
| 2 этап 2024-2025 годы - Практический | | | |
| Внедрение системы мер, направленных на решение проблемы.  Формирование методического комплекса.  Отслеживание процесса, текущих, промежуточных результатов.  Корректировка  работы. | 2-й год | Посещение семинаров, конференций на базе  ИПК ПРО и школы по теме  Проведение открытых мероприятий для анализа со стороны коллег | Конспекты уроков, внеурочных занятий, спортивнооздоровительных мероприятий |
| 3 этап 2023-2024 год - Обобщающий – Внедренческий | | | |
| Подведение итогов.  Оформление результатов работы по теме самообразования.  Представление материалов. | 3-й год | Организация кружковой и внеклассной деятельности  Участие в школьной  Спартакиаде по видам спорта, фестивалях, конкурсах | Статьи, публикации в печатных изданиях |
| Использование опыта самим педагогом в процессе дальнейшей  работы.  Распространение | В ходе  дальнейшей  педагогической  деятельности. | Консультационная помощь  Организация и проведение занятий кружка | Программа внеурочной  деятельности  Творческий отчет по теме самообразования на заседании МО |

**Информационно-методическое обеспечение**

1. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 c.
2. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 c. 3. Гусева, Т. А. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 466 c.
3. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 c.
4. Детские подвижные игры народов СССР / ред. Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1988. - 239 c.
5. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989. - 240 c.
6. Долбилова, Ю. В. Игры в сапогах-скороходах. Подвижные игры / Ю.В. Долбилова. - М.: Феникс, 2008. - 256 c.
7. Кириллова, Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2008. - 320 c.
8. Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет / Ю.А. Кириллова. - М.: СПб: Детство-пресс, 2008. - 432 c. 10. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 c. 14. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина.

- М.: Академия развития, 2008. - 320 c. 15. Н.Дедулевич, М. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками / М. Н.Дедулевич. - М.: Просвещение, 2007. - 742 c. 18. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 c.

1. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 c.
2. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 c. 21. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник , 2013. - 200 c.
3. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: МозаикаСинтез, 2009. - 859 c.
4. Степаненкова Эмма Яковлевна «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». Учебное пособие- 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

**Вывод по итогам года:**

Применение подвижных игр в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Здоровьесберегающие задачи реализовывались через игровую деятельность (в образовательных ситуациях, досугах, развлечениях, праздниках, в режимных моментах, так и в свободной, самостоятельной творческой деятельности в условиях предметно - развивающей среды.

Изучив, и внедрив в работу подвижные игры сделала вывод, что организация деятельности на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка является важным вопросом. Только в жизнерадостной атмосфере создаются ситуации, наиболее способствующие развитию творческих способностей детей, позволяющие ощутить радость сотворчества, а радость дарит здоровье!

На данном этапе моей работы у детей:

-появился интерес к занятиям дыхательной гимнастикой,

-повышаются показатели физического развития детей,

-снизились показатели простудных заболеваний,

-сформировавшиеся навыки помогают детям укрепить своё здоровье.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Для достижения положительных результатов по данной теме, естественно могут быть препятствия, то есть возникать трудности в работе. Это в первую очередь не возможность привлечь всех детей в подвижные игры. Так как состояние здоровья некоторых детей требует только индивидуального подхода.

Для положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку комплексов гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр.

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск продолжается.

Задачи по теме самообразования успешно решены. Все направления реализуются в НОД, на праздниках, физкультурных досугах и вне занятий. Собираюсь и дальше продолжать обеспечивать комфортное пребывание детей в школе применяя подвижные игры.

Считаю проделанную работу плодотворной. Вижу необходимость продолжать дальше. Рекомендую использовать в образовательных учреждениях при работе со школьниками. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре обеспечивает дошкольнику высокий уровень реального здоровья, дети приобретают необходимый багаж знаний, умений, для ведения здорового образа жизни.