



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»**

Программа профессионального самообразования

Кошкарова Дениса Анатольевича, учителя физической культуры

**«Развитие физических качеств обучающихся посредством подвижных игр
на уроках физической культуры»**

2023-2027 год

Актуальность темы самообразования

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаливание, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с самого детства.

Проблема физического развития обучающихся и улучшение его физического развития, а также здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет социальный, философский, медицинский и педагогический аспект.

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, и по существу являются критериями качественной оценки двигательных возможностей человека. Принято выделять пять основных физических качеств: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека. Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают активное содействие по развитию физических качеств обучающихся.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость, и, конечно же, физические качества. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определённые правила.

Игровая деятельность имеет особое значение в период наиболее активного формирования характера в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С. Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большого значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, считая, что она есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Школой подготовки детей к жизни называет игру А.С. Макаренко: «какой ребенок в игре, такой с многих взглядов он будет в работе и взрослой жизни».

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач. Даже в тех случаях, когда игра проводится для эмоциональной разрядки или повышения интереса школьников к урокам физической культуры, нельзя допускать стихийных моментов в ее организации и проведении. Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Тему развития физических качеств у обучающихся посредством подвижных игр считаю актуальной в рамках предмета физической культуры, которая на сегодняшний день имеет множество форм и методов для применения данной технологии на уроке.

Цель: развитие физических качеств обучающихся на уроках физической культуры посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования
2. Рассмотреть современные методы оценки физических качеств обучающихся;
3. Применять профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учётом

возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей обучающихся.

4. Способствовать развитию физических качеств с помощью подвижных игр, используя творческих подход.

5. Формировать интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Сроки реализации программы: 2023-2027 год.

Диагностический – 2023-2024 г.

Прогностический – 2024-2025 г.

Практический – 2025-2026 г.

Обобщающий – 2026-2027 г.

Форма самообразования: групповая, коллективная, индивидуальная.

Направления по теме самообразования:

1.Профессиональное:

1.1. Повышение квалификации.

1.2. Участие в семинарах, круглых столах, сообществах по теме исследования.

1.3. Изучение ФГОС основного общего образования.

2. Психолого-педагогическое:

2.1. Совершенствование своих знаний в области классической и современной психологии и педагогики.

2.2. Обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

2.3. Создание пакета психолого-педагогического материала для учителей.

3. Методическое:

3.1. Организация работы с одарёнными детьми и участие в соревновательной деятельности различного уровня.

3.2. Освоение передового опыта учителей физической культуры по организации форм уроков физической культуры.

3.3. Публикация статей, монографий в научных журналах по теме исследования.

3.4. Организация и проведение мероприятий по внеклассной работе.

3.5. Посещение урочных занятий коллег и участие в обмене опытом.

4. Охрана здоровья:

4.1. Своевременное обновление инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры.

4.2. Осуществление контроля нагрузки для обучающихся.

4.3. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Циклограмма по самообразованию

№ п/п	Наименование деятельности	Сроки реализации
1	Разработка поурочных планов	К каждому уроку
2	Заполнение электронного журнала	Каждый день
3	Заполнение журнала по спортивным секциям	После каждого занятия
4	Посещение уроков учителей физической культуры	Четыре раза в четверть
5	Принятие спортивных нормативов	Раз в месяц (согласно разделу подготовки)
6	Разработка и утверждение рабочей программы по ФГОС	Один раз в год
7	Утверждение плана по самообразованию	Один раз в год
8	Промежуточная аттестация	Один раз в год
9	Организация и проведение «Часа здоровья»	Каждую четверть
10	Посещение семинаров, участие в курсах повышения квалификации, публикации в научных журналах по теме самообразования	Два раза в год
11	Товарищеские встречи со спортивными командами из разных школ города для проведения соревнований по различным спортивным и подвижным играм	Один раз в четверть

12	Проведение олимпиады школьного этапа	Один раз в год
13	Участие в муниципальном этапе олимпиады	Один раз в год
14	Участие в конкурсах профессионального мастерства	Один раз в год

План самообразования

Этапы	Содержание работы
Диагностический 2023-2024 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ профессиональных затруднений. 2. Определение целей и задач темы. 3. Составление плана работы по теме самообразования 4. Курсы повышения квалификации. 5. Нормативы ВФСК «ГТО». 6. Изучение психолого-педагогической литературы
Прогностический 2024-2025 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематизация материалов методической, педагогической, и психологической литературы по теме самообразования. 2. Участие в программе личностного роста сообществе учителей физической культуры
Практический 2025-2026 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в олимпиадах, соревнованиях, фестивалях. 2. Публикации в социальной сети работников образования разработок уроков и внеклассных мероприятий. 3. Разработка уроков, объединённых предметной тематикой. 4. Участие в предметных неделях.
Обобщающий 2026-2027 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ деятельности по теме самообразования. 2. Участие и результаты в муниципальных и всероссийских конкурсах и олимпиадах. 3. Оформление результатов работы. 4. Публикации работ на педагогических сайтах в сети Интернет.

Предполагаемые результаты:

1. Проведение открытых уроков перед учителями физической культуры на муниципальном уровне.
2. Организация спортивных кружков и секций на основе подвижных и спортивных игр.
3. Активное участие на конференциях, вебинарах и педагогических советах.
4. Разработка и реализация уроков с применением информационно-коммуникационных технологий.
5. Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.