

**ПЛАН**

# **САМООБРАЗОВАНИЯ**



*УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЯВИНОВА ИГОРЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА*

**Тема самообразования:**  
**«Формирование  
физических навыков у учащихся  
младших школьников»**

## Цели:

- Повышение профессиональной подготовленности и как следствие, повышение эффективности обучения физической культуре.
- Содействие всестороннему развитию личности школьника.
- Осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

# Задачи:

- Освоение и использование наиболее рациональных методов и приёмов обучения и воспитания обучающихся;
- Изучение нормативно- правовой базы в вопросах образования и воспитания;
- Повышение уровня общеобразовательной и методической подготовленности педагогов к организации и проведению воспитательно-образовательной работы;
- Выявление, пропаганда и осуществление новых подходов к организации обучения и воспитания;
- Создание условий для обмена успешной педагогической деятельности

# При подготовке урока выделяю 4 основные задачи:

- Образовательные
- Развивающие
- Воспитательные
- Оздоровительные

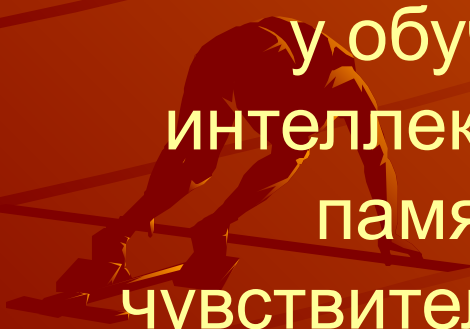


## Образовательные:

формирование у обучающихся теоретических и методических знаний , овладение способами (умениями и навыками) собственно двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;



**Развивающие:** задачи состоят в обеспечении высокого уровня разностороннего развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей (выносливость, сила, гибкость, быстрота). Однако в процессе занятий физическими упражнениями необходимо также уделять внимание развитию у обучающихся речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти, движения и разнообразной чувствительности, приобретающей в процессе занятий конкретными видами спорта специализированный характер в виде чувства мяча, дистанции, снаряда, времени.



**Воспитательные:** на занятиях физической культуры надо усилить акцент на воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности; на формирование у обучающихся адекватной оценки и самооценки собственных физических возможностей; воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и ЗОЖ.





**Оздоровительные:** содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей; сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; содействовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is wearing a dark singlet and shorts, and is positioned in starting blocks. The background is a warm orange gradient with faint circular patterns.

На своих уроках я применяю  
игровые технологии:

подвижные игры, эстафеты,  
веселые старты, народные  
игры и конечно,  
традиционные спортивные  
игры, такие как волейбол,  
баскетбол, футбол.



Я предлагаю подвижные игры в зависимости от возрастной тематики:

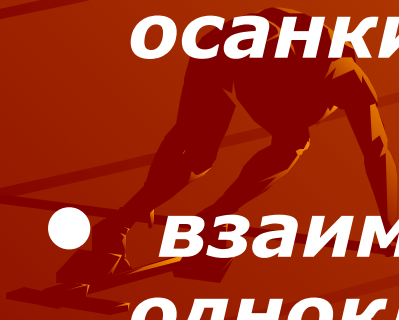
№ п/п	Раздел	Примеры игр
1	Сюжетные игры	Волк и ягнята
2	Играя, подружись с мячом	Поймай мяч
3	Игры – эстафеты	Команда быстроногих
4	Игры с прыжками	Успей перепрыгнуть
5	Кто сильнее?	Бой петухов. Вытолкни из круга. Перетягивание каната.
6	Игры с предметами	Золотой альчик. Заарканить коня

# Учащиеся должны знать:

- **об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;**
- **об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;**
- **об общих и индивидуальных основах личной гигиены;**
- **о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;**

# Уметь:

- **составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;**
- **взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;**



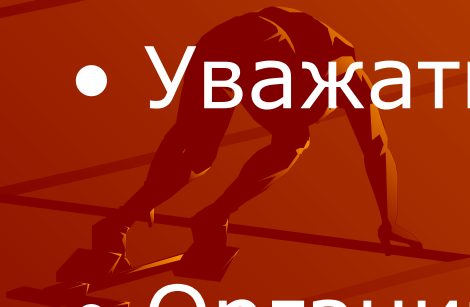
# Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку,	6,5	7
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз.	1,30 см 5	1,20 см 4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10 с	11 сек.	11,5 сек



# Принципы моей работы:

- Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других
- Уважать личность каждого ученика
- Организовать активный ученический труд.



**«Воспитание, полученное человеком, закончено достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как он может осуществить в качестве индивидуума, воздействующего на мир».**

**А. Дистервег**

