**Индивидуальный план по**

**самообразованию на 2014 – 2017 г.г.**

**по теме: «Использование новейших здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры»**

**Цель: «Повышение профессиональной подготовленности в области здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры, повышения эффективности обучения физической культуры».**

**Введение.**

Самообразование учителя есть необходимое условие профессиональной деятельности педагога. Общество всегда  предъявляло, и будет предъявлять к учителю самые высокие  требования. Для   того, чтобы учить других,  нужно знать больше, чем все остальные. Учитель должен знать не только свой предмет, и владеть методикой его преподавания, но и иметь знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни, ориентироваться в современной политике, экономике   и  др.

Учитель должен учиться всему постоянно, потому что в лицах его учеников перед ним каждый год сменяются временные этапы, углубляются и   даже меняются представления об окружающем мире. Способность к самообразованию определяется психологическими и интеллектуальными показателями каждого учителя, но не в меньшей степени эта способность вырабатывается в процессе работы с источниками информации, анализа и самоанализа, мониторинга своей деятельности.

Решая задачи физкультурно-оздоровительного образования, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование цен­ностных ориентацией на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспита­ние потребности к систематической целенаправленной двигательной активности.

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И, если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Необходимо, чтобы школьник осознавал себя как ценность и ценность здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми. Стараюсь научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как ценность, дарованную нам. Поэтому очень важно организовать обучение и воспитание таким образом, чтобы школа способствовала укреплению и сохранению психического и физиологического здоровья учащихся.

На современном этапе немаловажное значение имеет организация и оценка здоровьесберегающей деятельности школы. Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально – психологическая адаптация определяется в значительной степени условиями жизни в школе. У многих детей времени, свободного от школы просто нет. Именно поэтому в школе проводится комплексная здоровьесберегающая работа.

Главным компонентом, определяющим здоровьесберегающий потенциал школы, является адекватность форм и методов обучения, их соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей, обязательные физкультурно – оздоровительные мероприятия.

**План самообразования.**

**1.Цель:** Повышение  профессиональной  подготовленности в области здоровьесберегающих технологий на занятиях оздоровительной физической культуры, повышение  эффективности  обучения  физической  культуры.

**2.Задачи:**

2.1. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через формирования у учащихся базы знаний об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры и факторами закаливания.

2.2. Организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;

2.3. Выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся;

2.4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры посредством как практических, так и теоретических уроков.

**3. Этапы  работы:**

**1  этап (практический)** 2014 – 2015  учебный год

**2  этап (практико-внедренческий)**2015 – 2016 учебный год

**3  этап (обобщающий)**2016 – 2017 учебный  год

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные  направления** | **Содержание самообразования** |
| **1. Профессиональное** | 1.Постоянно  знакомиться  с  современными  исследованиями  ученых   в  области преподавания  предмета  «Физическая культура».  2.Знакомиться  с  новыми  примерными  и  авторскими  программами   по физической  культуре, концепциями  обучения.  3.Изучать  новую  литературу  по  физической  культуре  и  методике  преподавания.  4.Своевременно  повышать  квалификацию  на  курсах  для  учителей физической  культуры.  5.Принимать  участие  в  научно-практических  конференциях.  6.Посещать  уроки  коллег  и  участвовать  в  обмене  опытом.  7.Периодически  проводить  самоанализ  своей  профессиональной   деятельности.  8.Проводить  открытые  уроки  для  анализа  со  стороны  коллег.  9.Организовывать и  проводить внеклассную  деятельность  по  предмету.  10.Систематически  просматривать  спортивные  телепередачи.  11.Посещать  семинары, конференции, организованные  на  разных  уровнях.  12.Участвовать в окружных, областных, региональных, Всероссийских конкурсах. |
| **2. Психологопедагогическое** | 1.Совершенствовать  свои  знания  в  области  классической  и  сов-  ременной психологии  и  педагогики.  2. Изучать  современные  психологические  методики. |
| **3. Методическое** | 1.Знакомиться  с  новыми  педагогическими  технологиями, формами, методами  и приемами  обучения  через  предметные  издания:    - «Физическая  культура  в  школе»;    - «Спорт в школе»;    - «Теория  и  практика  физической  культуры»  2.Изучать  прогрессивный  опыт  коллег  по  организации  различ-  ных  форм уроков  физической  культуры.  3.Посещать  библиотеки, изучать  научно-методическую  и  учебную  литературу.  4.Разрабатывать  разные  формы  уроков, внеклассных  мероприятий, учебных материалов.  5.Внедрять  в  учебный  процесс  новые  формы  оценивания  знаний учащихся в области физической культуры и спорта:   тестирование с закрытыми и открытыми   ответами.  6.Создавать  пакет уроков  с  применение информационных      технологий. 7. Создавать  пакет  бланков  и  образцов  документов  для    педагогической  деятельности. |
| **4. Эстетическое** | 1.Поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме посредством занятий пластической гимнастики, спортивной ходьбой, аэробики.  Соблюдать гигиену тела и следить за своим внешним видом. |
| **5. ИКТ** | 1. Совершенствовать навыки  работы  на  компьютере.  2. Периодически проводить обзор  в  Интернете  информации  по  преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогическим  технологиям.  3. Изучать информационно-компьютерные  технологии  и внедрять  их  в учебный  процесс.  4. Разрабатывать конспекты уроков с применением ИКТ. Формировать копилку методических материалов для проведения теоретических уроков физической культуры, и подготовки учащихся к Олимпиаде по физической культуре. |
| **6. Охрана**  **здоровья** | 1.Своевременно  обновлять  инструкции  по  ТБ  на  уроках  физической культуры, на  занятиях, секциях.  2.Внедрять  в  образовательный  процесс  здоровьесберегающие  и здоровьеформирующие технологии.  3.Вести  здоровый  образ  жизни, заниматься  физическими  упражнениями. |

**4. Предполагаемый  результат:**

1. Повышение  качественной успеваемости по предмету «Физическая культура» до 90%, отсутствие  неуспевающих.
2. Формирование комплекта  дидактических материалов.
3. Формирование комплекта  контрольно-тестовых материалов.
4. Подготовка учащихся к Олимпиаде по физической культуре и

их успешное выступление.

1. Формирование    педагогических  разработок  уроков  и  внеклассных

мероприятий с применением ИКТ.

 6.Успешное выступление команд на районных соревнованиях по видам спорта.

**5. Способ  демонстрации  результата  проделанной  работы:**

 1. Мастер-классы.

2. Открытые уроки.

3. Размещение разработок уроков и работ учащихся в сетевых образовательных пространствах.

4. Презентации.

**6. Форма  отчета  о  проделанной  работе:**

1. Обобщение опыта  работы  на  уровне  школы.

2. Выступления  по  обмену  опытом  работы  на МО, РМО.

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

7.Литература-