**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА**

**I. Общие сведения**

**Ф.И.О.:** Шипелкин Владимир Иванович

**Учреждение:** МБОУ СОШ с.Аван Вяземского района Хабаровского края

**Должность:** учитель физической культуры

**Стаж работы в должности:** 42 года

1. **Сущностные характеристики опыта**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Тема инновационного педагогического опыта | ***Использование оздоровительной аэробики на уроках физической культуры*** |
| 2.Источник изменений (противоречия, новые средства обучения, новые условия образовательной деятельности и др.) | Источник изменений – противоречие между программами школьного физического воспитания и возрастающими современными модными тенденциями в спортивном мире. Отсюда вытекает и низкая мотивация к занятиям физической культурой. Бурный рост фитнеса с его разнообразными методами и средствами, рассматривающего здоровье человека во взаимосвязи с его двигательной активностью, требует нового подхода к оздоровительной деятельности школьника. |
| 3.Идея изменений (в чем сущность ИО: в использовании образовательных, информационно-коммуникационных и других технологий, в изменении содержания образования, организации учебного или воспитательного процесса и др.) | Сущность опыта состоит в создании системы работы, основанной на использовании новых методов и приемов организации оздоровительной деятельности обучающихся на уроках физической культуры. **Ведущая** **педагогическая идея** опыта заключается в создании на уроках условий для активного участия школьников, как в оздоровлении своего организма, так и для достижения высоких спортивных результатов, так как фитнес-технологии базируются на определенных закономерностях – биологических, педагогических, психологических, из которых формулируются определенные принципы, имеющими много общего с дидактическими принципами, принятыми в педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высоких достижений, но имеющими и свои специфические отличия. |
| 4.Концепция изменений (способы, их преимущества перед аналогами и новизна, ограничения, трудоемкость, риски) | **Новизна** опыта состоит в том, что он включает новое направление в спорте: оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Все формы и средства, используемые в работе учителя, способствуют формированию у учащихся знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.  Риски: занятия фитнес-аэробикой при неправильном применении могут нанести вред. Для снижения фактора риска и вероятности травматизма необходимо проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности.  Трудоемкость внедрения фитнес-технологий состоит в нехватке фитнес-оборудования, которое приходится делать своими руками. |
| 5.Условия реализации изменений (включая личностно-профессиональные качества педагога и достигнутый им уровень профессионализма) | План самообразования, работа в социальной сети работников образования, работа в муниципальной творческой группе помогает развивать мои профессиональные качества и совершенствовать мастерство. В реализации опыта помогает наличие высшего образования, а также постоянная учеба на курсах в Университете «1 сентября», где, в том числе закончены курсы «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе». |
| 6.Результат изменений | 1.Освоение возможностей фитнес-технологий на уроках физической культуры во всех классах.  2.Использование авторской программы «Чудесный мяч» во внеурочной деятельности в 1 классе.  3.Применение фитнес-технологий в проведении мастер-классов для учителей физкультуры района.  4.Применение фитнес-технологий во внеклассной и внешкольной деятельности: показательные выступления группы «Фитнес-ассорти».  5.Показ ежегодных открытых уроков с применением фитнес-технологий для учителей района.  6.Выступление для участников творческой группы учителей района «Применение фитнес-технологий на уроках физической культуры». |

1. **Описание инновационного опыта учителя.**

|  |
| --- |
| Физическая культура в школе была и остается тем предметом, который дает сохранить высокую работоспособность школьника, позволяющей ему справиться с большими умственными нагрузками. Основные средства физического воспитания – физические упражнения постоянно усовершенствуются, но, несмотря на это хочется пополнить арсенал упражнений новыми нетрадиционными направлениями физической активности. Аэробика – одна из таких направлений. Сегодня, когда значительная часть школьников имеет хронические заболевания, аэробика позволяет справиться с этими проблемами, так как она гармонично воздействует на организм школьника, на его сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему. Если систематически применять аэробные упражнения в школе, то ученики в дальнейшем смогут использовать их в повседневной жизни. Поэтому целью опыта явилось создание условий для совершенствования физического развития школьников и повышения их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.  Для уроков аэробики характерно выполнение аэробных упражнений под руководством учителя, в рамках строго регламентированного времени, в специально организованном месте, в соответствии с требованиями учебной программы и государственных стандартов. Реализация программы по оздоровительной аэробике требует необходимой компетентности учителя физкультуры. Учитель должен владеть методикой, подбирать упражнения и регулировать нагрузку, интересоваться самочувствием школьника. Уроки аэробики проводятся в спортзале под музыкальное сопровождение. В школе применяется несколько типов уроков аэробики: обучающий, контрольный, тренировочный, однонаправленный, комплексный, комбинированный. Но в целом любой урок состоит из одинаковых частей: разминки, аэробной и силовой части, и стретч. В уроках аэробики используются новые методы разучивания и освоения комбинаций, которые не использовались ранее. Это метод линейной прогрессии, метод «от головы к хвосту», метод зигзага, сложения и собственно блок-метод. Начинать всегда трудно: вначале надо изучить базовые шаги, затем научиться соединять их в комбинации, затем изучается владение руками, наконец, нужно владеть чувством ритма. После освоения основ и начинается настоящая работа, с помощью которой происходит оздоровление организма, а также растет спортивное мастерство.  Это очень хорошо видно после проведенного эксперимента, целью которого было показать влияние степ-аэробики на уровень физической подготовленности и работоспособность организма. В результате первой части эксперимента видно, что за 2 года низкий уровень физической подготовленности упал с 23,8% до 13%, а высокий уровень поднялся с 25% до 46,7%. Во второй части эксперимента, где применяется Гарвард-тест и теппинг-тест, мы наблюдаем, как занятия классической аэробикой, степ-аэробикой и фитбол-аэробикой влияют на повышение работоспособности. Мы отмечаем положительную динамику работоспособности от 2,2 до 4,1 – от удовлетворительной до средней.  Экспериментальные данные, полученные в результате тестирования, позволяют сделать определенные ***выводы***:  1.Занятия оздоровительной аэробикой повышают уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся.  2.Занятия оздоровительной аэробикой повышают работоспособность организма и улучшают его адаптационные свойства.  3.Занятия оздоровительной аэробикой улучшают состояние двигательных центров, что влияет на качественную подготовку спортсмена в целом. Под действием упражнений аэробики изменяется тип нервной системы от слабой к сильной, а спортсмен с сильной нервной системой достигает больших спортивных успехов.  4.В результате проведения эксперимента можно отметить и другие положительные стороны: у обучающихся возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, после уроков ученики отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, радость и положительные эмоции. |