Управление образования администрации Вяземского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа с. Аван

Индивидуальный план

самообразования

на 2011 – 2015 г.г.

по теме:

«*Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе*»

 Учитель физической культуры

 Шипелкин Владимир Иванович

с.Аван, 2011 г.

**Тема**: *Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе*

**Актуальность темы**:

 Физическая культура в школе была и остается предметом, который дает возможность сохранять высокую физическую работоспособность школьника, способствует его развитию как личности и позволяет справиться с непомерно выросшими нагрузками.

 Известно, что основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они весьма разнообразны и имеют высокую степень эмоциональности. Несмотря на это, не ослабевают попытки использовать на уроках физической культуры упражнения, сочетающие в себе достоинства традиционных видов и новых нетрадиционных направлений физической активности.

 Аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. Она постоянно впитывает в себя все новые и новые движения и ритмы и, конечно, музыку. Для каждого направления аэробики существует основная цель – *сохранение и укрепление* *здоровья школьников*. Сегодня, когда значительная часть школьников имеет различные заболевания, аэробика позволяет справляться с этими проблемами. Проявления от пользы занятий аэробикой многообразны, начиная от формирования способности противостоять последствиям психических стрессов и депрессии, и заканчивая улучшением физического здоровья.

**Цель**:

- повысить свой теоретический, научно-методический уровень и профессиональное мастерство путем внедрения инновационной фитнес-технологии в процессе обучения и воспитания;

- изучить формирование содержания программы и последовательность действий учителя физической культуры для использования на своих уроках элементов гимнастической аэробики и других видов фитнеса в целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников.

**Задачи**:

- изучить теоретический курс по фитнесу в условиях дистанционного обучения;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную работу по фитнесу с учетом конкретных условий общеобразовательного учреждения;

- творчески применять профессионально-педагогические знания в области фитнеса с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;

- формировать устойчивый интерес учащихся к занятиям фитнесом, к активному образу жизни, воспитанию личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств, а также расширить двигательный опыт учащихся посредством овладения новыми двигательными качествами;

- формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования фитнеса в процессе своего самосовершенствования;

- аргументировать социальную и личностную значимость гимнастической аэробики;

- выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами.

1. **Основные этапы работы по самообразованию**

 Реализация программы по самообразованию рассчитана на 5 лет, с разбивкой по годам, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Сроки | Практическаядеятельность |
| ДИАГНОС-ТИЧЕСКИЙ | 1. Постановка проблемы2. Изучение литературы по проблеме | 2010- 2011 | 1. Курсы повышения квалификации (дистанционные)2. Подписка на методические журналы илитературу3. Изучение литературы идругих печатных изданий |
| ПРОГНОС-ТИЧЕСКИЙ | 1. Определение целейи задач темы, ее актуальности2.Разработка системы мер, направленных нарешение проблемы3. Прогнозированиерезультатов | 2011-2012 | 1. Курсы повышения квалификации(дистанционные)2.Выступление на РМО«Организация процессасамообразования» |
| ПРАКТИ-ЧЕСКИЙ | 1. Реализация опыта работы2. Формированиеметодическогокомплекса3. Корректировкаработы | 2012-2013 | 1. Проведение открытых уроков на разных уровнях2. Проведение летнейфитнес-смены3. Проведение мастер-класса4. Участие в школьной ирайонной Олимпиаде |
| ОБОБЩА-ЮЩИЙ | 1. Подведениеитогов2. Оформлениерезультатов работы | 2013-2014 | 1. Выступление по темесамообразования наРМО2. Участие в Олимпиадах,фестивалях, конкурсах3. Проведение мастер-класса4. Консультационнаяпомощь учителям иучащимся |
| ВНЕДРЕН-ЧЕСКИЙ | 1. Распространениеопыта работы | 2014-2015 | 1. Обобщение ППО на муниципальном уровне2. Участие в фестивалепедагогический идей«Первое сентября»3.Размещение опытана школьном сайте4. Публикации в журнале «Спорт вшколе» |

2. **Основные направления и действия для повышения личного самообразования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные направления | Действия и мероприятия | Примерныесроки |
| ПРОФЕССИО-НАЛЬНОЕПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИ-ЧЕСКОЕМЕТОДИЧЕС-КОЕИКТОХРАНАЗДОРОВЬЯТЕХНИЧЕС-КАЯОСНАЩЕН-НОСТЬИНТЕРЕСЫИ ХОББИ | 1.Изучать новую литературу по теме и методике преподавания2. Знакомиться с современными исследованиями ученых в области фитнеса3. Знакомиться с новыми авторскими программами по гимнастической аэробике4. Изучать опыт учителей физической культуры, методистов, передового опыта из методических журналов и газет, сайтов, образовательных ресурсов 5. Повышать квалификацию на дистанционных курсах в ПедагогическомУниверситете «1 сентября» по теме:А) Методика организации и проведения занятий фитнесом в школеБ) Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры5. Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях по данной теме6. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом7. Изучить глоссарий по фитнесу8. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег9. Систематически просматривать спортивные телепередачи по степ-аэробике, черлидингу, фитнес-конвенции10. Организовать внеклассную деятельность по фитнесу для возрастной группы 6-9 лет11. Разработать проект летней «Фитнес-смены» для оздоровительной площадки12. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры13. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности1. Совершенствовать свои знания в области педагогики и психологии2. Продолжать работу по формированию пакета психофизических упражнений3. Разработать комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения4. Изучить главу «Психическое здоровье школьников» в книге А.Б.Дыхана «Педагогическая валеология» и представить в виде конспекта5. Изучить главу «Педагогическая валеология»в книге А.Б.Дыхана «Педагогическая валеология» и представить в виде конспекта6. Применять в работе психологические тренинги из книги Е.Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой»1. Знакомиться с новой оздоровительной технологией, формами, методами и приемами обучения по фитнесу через предметные издания:А) журнал «Физкультура в школе»;Б) журнал «Спорт в школе»;В) печатные приложения к журналам;Г) «Вестник образования» и представить статьи в виде ксерокопий2. Оформить ксерокопии в файловой папке с одноименным названием темы самообразования и рассортировать материал по группам фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика, йога-аэробика и т.д.3. Приобретать и изучать методическую литературу по теме4. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм уроков физической культуры по фитнесу5. Пополнять «методическую копилку» своих уроков, внеклассных мероприятий, дидактических материалов, тестов по теме6. Следить за работой Международных фестивалей физкультуры и спорта с программой фитнес-конвенций, посвященныхвопросам методики занятий фитнесом с детьми в школе7. Изучить фитнес-методики, применяемые в современной школе (фитнес-разминка, фитнес-футбол, фитнес-баскетбол и т.д.)8. Провести мастер-класс для учителей района по теме «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»9. Провести мастер-класс для учителей района  виде тренинга по теме: «Оздоровительная гимнастика с использованием степ-платформ, фитболов и фитнес-йоги»1. Пройти курсы повышения для получения пользовательских навыков работы на компьютере2.Обзор в интернете информации по теме самообразования3. Внедрять в учебный процесс ИКТ по данной теме4.Принять участие в Фестивале педагогических идей «Открытый урок»; разместить на сайте урок или внеклассное мероприятие по фитнес-аэробике5. Разработать ЦОРы в виде презентаций:А) Виды аэробики: классическая, танцевальная, силовая, стретчинг;Б) Степ-аэробика;В) Фитбол-аэробика;Г) Фитнес-йогадля изучения теоретических вопросов курса6. Принять участие в Фестивале исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио» с проектом «Оздоровительная аэробика» в качестве руководителя1. Составить инструкцию по технике безопасности на занятия фитнесом с использованием различных предметов2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие аэробные упражнения3. Формировать правила поведения и соблюдение техники безопасности во время занятий фитнесом4. Составить карту индивидуального психомоторного развития школьника для оценки эффективности оздоровительного курса (для учащихся, занимающихся в секции)5. Вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями1. Изучить виды спортинвентаря, необходимого для занятий фитнес-гимнастикой2. Познакомиться с технологией изготовления степ-платформы3. Обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию спортинвентарем: степы, фитболы, гимнастические коврики, резиновые полусферы, полотнища4. Поискать в Интернете музыкальное сопровождение для уроков и дополнительных занятий по фитнесу 1. Продолжать заниматься фотографией по теме «Спортивные мгновения»2. Проводить сеансы одновременной игры со школьниками | 2011-20122012-20142012-20142011-20142011-20122012-2013в течениевсего периода«2011по мереосвоенияежедневно2012-2013июнь 2013постоянно«2011-2015январь 2012январь 2013март 2012март 20132011-2015на урокахноябрь20112011-2015после каждогопроведен-ного урокаежегодно2011-20122012-20132013-2014по плануХК ИРОежене-дельно2012-20132013-2014декабрь20112012-20132011-20122011-2012 |

3.**Предполагаемый результат**:

1. Повышение качества преподаваемого предмета (средний балл по предмету не ниже 4,6 баллов, отсутствие неуспевающих)

2. Разработанные программы «Оздоровительная аэробика»

3. Проведенные мастер-классы для учителей физической культуры района

4. Доклады и выступления по распространению опыта работы и организации оздоровительной деятельности по фитнес-аэробике

5. Разработка презентаций

6. Разработка и внедрение дидактических материалов

7. Разработка и проведение уроков по фитнес-аэробике для публикации на сайте «Первое сентября», в методических журналах

8. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне по данной теме

9. «Фитнес-смена» - оздоровительная смена на летней детской площадке

4.**Способ демонстрации проделанной работы**

1. Мастер-классы

2. Открытые уроки

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

4. Презентации

5.**Форма отчета по проделанной работе**

1. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне

2. Представление администрации аналитического отчета и «Портфолио»

3. Выступление по теме самообразования с анализом, выводами и рекомендациями на РМО учителей физической культуры