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 | Практическая  деятельность |
| ДИАГНОС-  ТИЧЕСКИЙ | 1. Постановка проблемы  2. Изучение литературы по проблеме | 2010-  2011 | 1. Курсы повышения квалификации  (дистанционные)  2. Подписка на методические журналы и  литературу  3. Изучение литературы и  других печатных изданий |
| ПРОГНОС- ТИЧЕСКИЙ | 1. Определение целей  и задач темы, ее  актуальности  2.Разработка системы мер, направленных на  решение проблемы  3. Прогнозирование  результатов | 2011-  2012 | 1. Курсы повышения квалификации  (дистанционные)  2.Выступление на РМО  «Организация процесса  самообразования» |
| ПРАКТИ-  ЧЕСКИЙ | 1. Реализация опыта работы  2. Формирование  методического  комплекса  3. Корректировка  работы | 2012-  2013 | 1. Проведение открытых уроков на разных уровнях  2. Проведение летней  фитнес-смены  3. Проведение мастер-  класса  4. Участие в школьной и  районной Олимпиаде |
| ОБОБЩА-  ЮЩИЙ | 1. Подведение  итогов  2. Оформление  результатов работы | 2013-  2014 | 1. Выступление по теме  самообразования на  РМО  2. Участие в Олимпиадах,  фестивалях, конкурсах  3. Проведение мастер-  класса  4. Консультационная  помощь учителям и  учащимся |
| ВНЕДРЕН-  ЧЕСКИЙ | 1. Распространение  опыта работы | 2014-  2015 | 1. Обобщение ППО на муниципальном уровне  2. Участие в фестивале  педагогический идей  «Первое сентября»  3.Размещение опыта  на школьном сайте  4. Публикации в  журнале «Спорт в  школе» |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные  направления | Действия и мероприятия | Примерные  сроки |
| ПРОФЕССИО-  НАЛЬНОЕ  ПСИХОЛОГО-  ПЕДАГОГИ-  ЧЕСКОЕ  МЕТОДИЧЕС-  КОЕ  ИКТ  ОХРАНА  ЗДОРОВЬЯ  ТЕХНИЧЕС-  КАЯ  ОСНАЩЕН-  НОСТЬ  ИНТЕРЕСЫ  И ХОББИ | 1.Изучать новую литературу по теме и методике преподавания  2. Знакомиться с современными исследованиями ученых в области фитнеса  3. Знакомиться с новыми авторскими программами по гимнастической аэробике  4. Изучать опыт учителей физической культуры, методистов, передового опыта из методических журналов и газет, сайтов, образовательных ресурсов  5. Повышать квалификацию на дистанционных курсах в Педагогическом  Университете «1 сентября» по теме:  А) Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе  Б) Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры  5. Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях по данной теме  6. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом  7. Изучить глоссарий по фитнесу  8. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег  9. Систематически просматривать спортивные телепередачи по степ-аэробике, черлидингу, фитнес-конвенции  10. Организовать внеклассную деятельность по фитнесу для возрастной группы 6-9 лет  11. Разработать проект летней «Фитнес-смены» для оздоровительной площадки  12. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры  13. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности  1. Совершенствовать свои знания в области педагогики и психологии  2. Продолжать работу по формированию пакета психофизических упражнений  3. Разработать комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения  4. Изучить главу «Психическое здоровье школьников» в книге А.Б.Дыхана «Педагогическая валеология» и представить в виде конспекта  5. Изучить главу «Педагогическая валеология»  в книге А.Б.Дыхана «Педагогическая валеология» и представить в виде конспекта  6. 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 ксерокопий  2. 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 теме  4. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм уроков физической культуры по фитнесу  5. Пополнять «методическую копилку» своих уроков, внеклассных мероприятий, дидактических материалов, тестов по теме  6. Следить за работой Международных фестивалей физкультуры и спорта с программой фитнес-конвенций, посвященных  вопросам методики занятий фитнесом с детьми в школе  7. 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 компьютере  2.Обзор в интернете информации по теме самообразования  3. Внедрять в учебный процесс ИКТ по данной теме  4.Принять участие в Фестивале педагогических идей «Открытый урок»; разместить на сайте урок или внеклассное мероприятие по фитнес-аэробике  5. Разработать ЦОРы в виде презентаций:  А) Виды аэробики: классическая, танцевальная, силовая, стретчинг;  Б) Степ-аэробика;  В) Фитбол-аэробика;  Г) Фитнес-йога  для изучения теоретических вопросов курса  6. Принять участие в Фестивале исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио» с проектом «Оздоровительная аэробика» в качестве руководителя  1. Составить инструкцию по технике безопасности на занятия фитнесом с использованием различных предметов  2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие аэробные упражнения  3. Формировать правила поведения и соблюдение техники безопасности во время занятий фитнесом  4. Составить карту индивидуального психомоторного развития школьника для оценки эффективности оздоровительного курса (для учащихся, занимающихся в секции)  5. Вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями  1. Изучить виды спортинвентаря, необходимого для занятий фитнес-гимнастикой  2. Познакомиться с технологией изготовления степ-платформы  3. Обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию спортинвентарем: степы, фитболы, гимнастические коврики, резиновые полусферы, полотнища  4. 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 | 2011-2012  2012-2014  2012-2014  2011-2014  2011-2012  2012-2013  в течение  всего периода  «  2011  по мере  освоения  ежедневно  2012-2013  июнь 2013  постоянно  «  2011-2015  январь 2012  январь  2013  март 2012  март 2013  2011-2015  на уроках  ноябрь  2011  2011-2015  после каждого  проведен-  ного урока  ежегодно  2011-2012  2012-2013  2013-2014  по плану  ХК ИРО  ежене-  дельно  2012-2013  2013-2014  декабрь  2011  2012-2013  2011-2012  2011-2012 |

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