



ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ

Слепкань Ю.В.
учитель ЛФК
МБОУ «Школа№ 7 для обучающихся с
ОВЗ» г.Березники

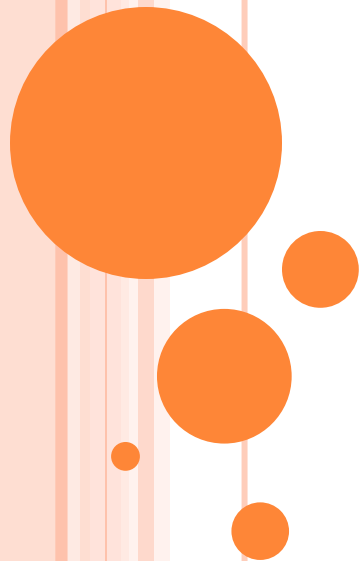
АКТУАЛЬНОСТЬ

**Повышение интереса к занятиям фитнесом в
подростковом возрасте**

**Доступность, комплексный характер
воздействия и эмоциональность**

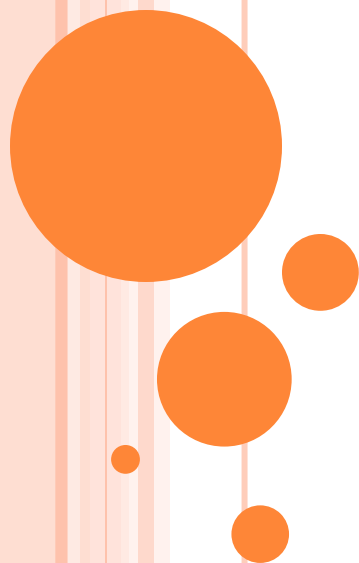
**Возможность исключить монотонность
исполнения движений**

**Развитие физических качеств, укрепление
здоровья**



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

1. Укрепление и сохранение здоровья, коррекция и компенсация нарушений физического здоровья и психомоторики .
2. Воспитание у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни.



ЗАДАЧИ

Образовательные:

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;

ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ:

1. Укрепление материально-технической базы по фитнесу
2. Разработка двух отдельных программ для мальчиков и для девочек
3. Подборка и разработка дидактического обеспечения программы
4. Увеличение периода обучения (до 3-4 лет)

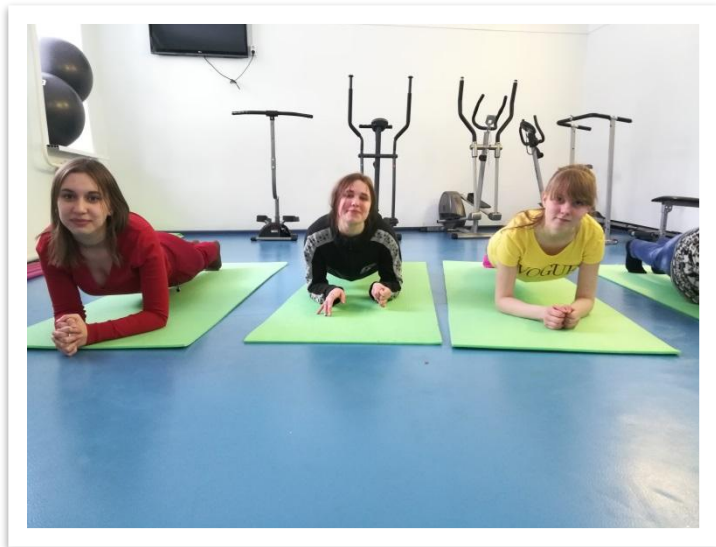


ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У ДЕВОЧЕК



ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ У

ДЕВОЧЕК



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У МАЛЬЧИКОВ



ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ У МАЛЬЧИКОВ

