

Использование фитнес – технологий на уроках физической культуры

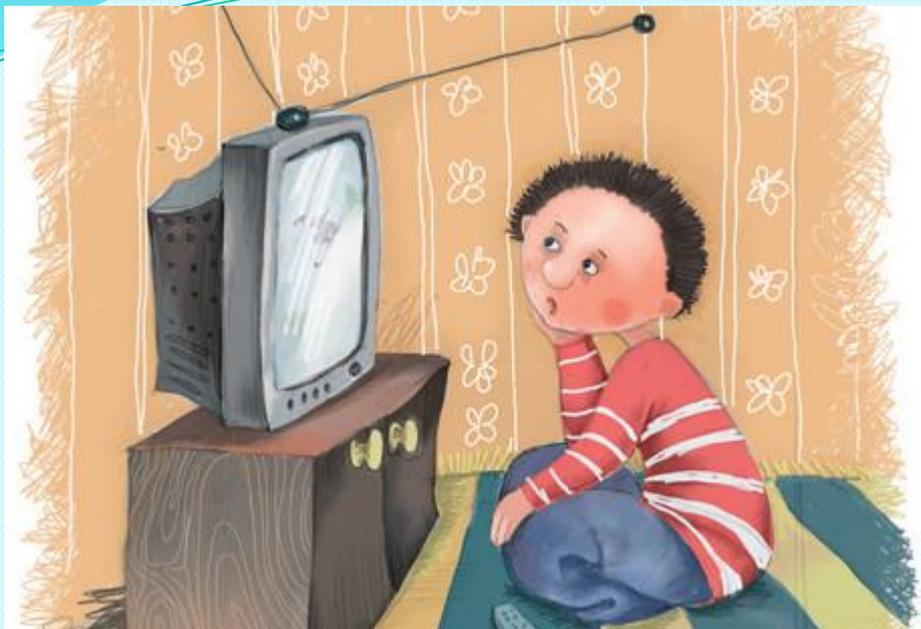




Каждому подростку –
красивое, здоровое тело!

В результате, большинство подростков физически находятся не в лучшей форме. Угловаты, нескладные, неуклюжие... Эта картина знакома многим. Исправить её может хорошая физическая подготовка и отлаженная координация движений, которая часто нарушается в этом возрасте.





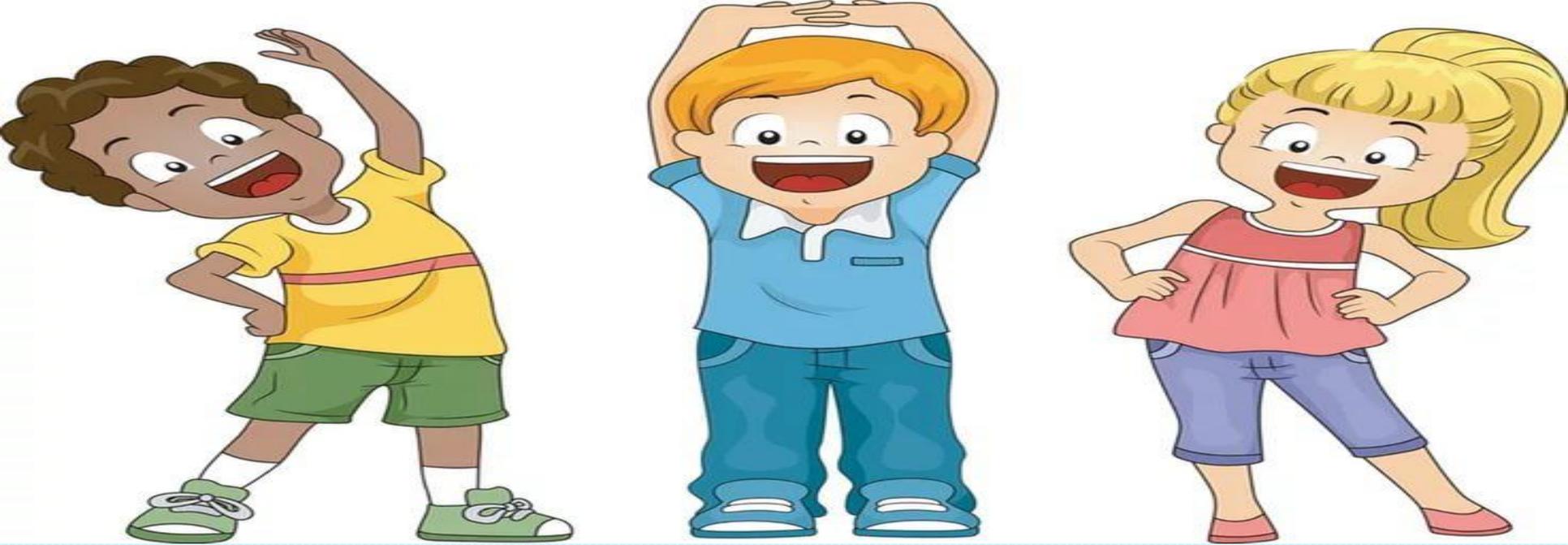
Приоритетная задача образования – **здоровьесбережение детей**

Статистика утверждает что:

«50% школьников считаются с нарушенным здоровьем, 20 – 35% школьников имеют хронические заболевания, 27% болезней – биологически обусловлены, а 43% болезней являются следствием пагубного образа жизни».



***Факторы, определяющие
актуальность проблемы
здоровья детей и подростков***



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ: создание нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеи модернизации образовательного процесса с использованием новых модных направлений в сфере физической культуры.

ЦЕЛЬ: Формирование положительной мотивации учащихся для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре, формирование у учащихся теоретических знаний в области фитнеса, умений и навыков к способности направленного использования разнообразных средств фитнеса для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, а также содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.



- **Применение фитнес – технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.**



В подготовительной части уроков с **легкоатлетической направленностью** включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний, упражнения на функциональную выносливость в стиле "Табата", классическая аэробика, степ-аэробика.



На уроках **гимнастики** используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.





- На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ - аэробики на гимнастической скамейке.



На уроках **лыжной подготовки**, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале проводятся упражнения силовой аэробики с малым весом либо под своим весом, упражнения с набивными мячами, упражнения степ - аэробики на скамейках, скип - аэробика, классическая аэробика.



В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес - технологии: стретчинг, йога-аэробика.



**Новизна урока –
это всегда
положительные
эмоции!**

ЗДОРОВЬЕ ДЕТИ - БУДУЩЕЕ НАЦИИ

