



***Опыт гендерного подхода
на внеурочных занятиях фитнесом***

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

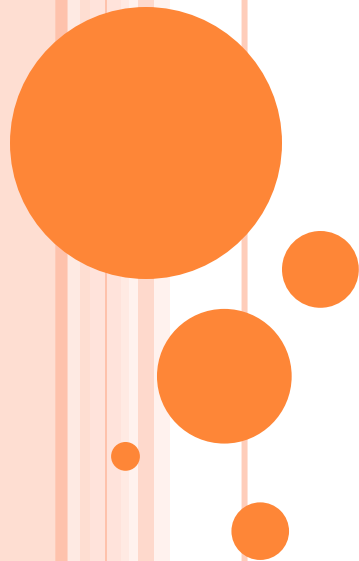
АКТУАЛЬНОСТЬ

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

**Доступность, комплексный характер
воздействия и эмоциональность**

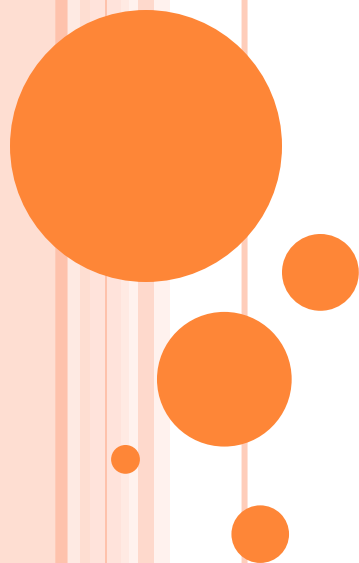
**Возможность исключить монотонность
исполнения движений**

**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;

ФЕМИННОСТЬ У МУЖЧИН И МАСКУЛИННОСТЬ У ЖЕНЩИН



ПРИЧИНЫ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА

У юношей:

1. Высокая двигательная активность
2. Мужественность
3. Выносливость
4. Потребность в силовых нагрузках

У девушек:

1. Эмоциональность
2. Эстетика
3. Пластика
4. Артистичность.



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У ДЕВОЧЕК



ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ У

ДЕВОЧЕК



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У МАЛЬЧИКОВ

- **Сила, мужественность, выносливость**
 - Занятия на тренажерах
 - Силовая гимнастика
 - Упражнения с набивными мячами
 - Упражнения на шведской стенке
 - Упражнения с эспандерами
 - Упражнения с гантелями



ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ У МАЛЬЧИКОВ



ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Занятие фитнесом повысило интерес к физической культуре и к здоровому образу жизни.
2. Заметно повысился уровень физической подготовленности у учеников.



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММЫ:

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

