



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

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

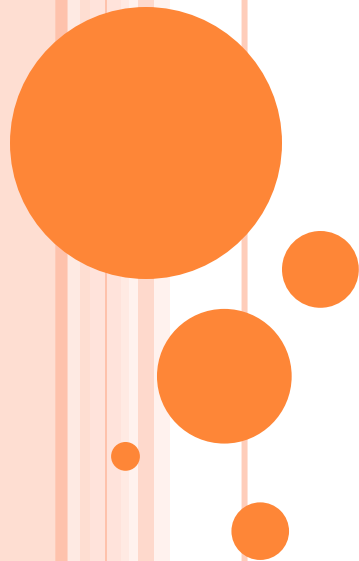
# **АКТУАЛЬНОСТЬ**

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

**Доступность, комплексный характер  
воздействия и эмоциональность**

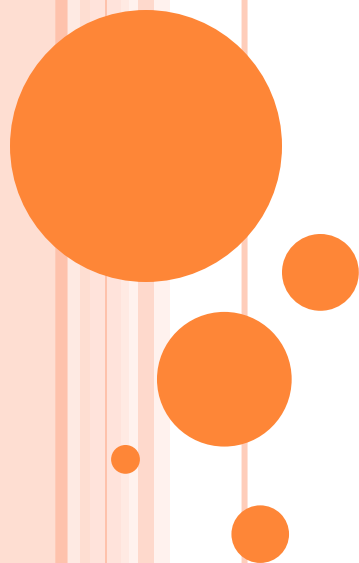
**Возможность исключить монотонность  
исполнения движений**

**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



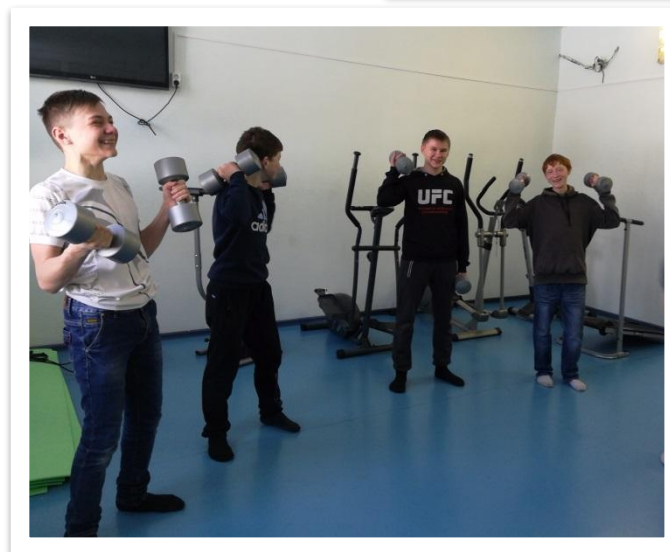


# ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ У МАЛЬЧИКОВ

- **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

