

I. Аннотация

Внедрение современных физкультурно – оздоровительных технологий актуально , так как программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям.

По статистике 80% наших школьников ведут малоподвижный образ жизни: сидят или в классах, или продолжают сидеть дома у компьютеров. На сегодня перед школой стоит серьезная задача подготовки здорового, физически развитого выпускника, вооруженного знаниями и сформированной потребностью в здоровом образе жизни. У современных школьников нет такой потребности, нет активных действий вести здоровый образ жизни.

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно - сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления. Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы.

В соответствии с новыми ФГОС в школьный компонент введен 3 час уроков физической культуры, а так же отведены часы по спортивно – оздоровительному направлению, что дает учителю возможность использования таких физкультурно – оздоровительных технологий на уроках и во внеурочной деятельности. Введение третьего урока физической культуры оздоровительной направленности, не нарушая отработанной и оправдавшей себя Программы физического воспитания, берет на себя значительную долю функций вариативной части Программы, ориентированной преимущественно на оздоровительный компонент физического воспитания, тем самым позволяя в рамках двух уроков более эффективно реализовать задачи, предусмотренные базовой частью

Программы. Это ни в коей мере не предполагает второстепенной роли третьего урока, так как адекватные возрастным возможностям физические упражнения являются наиболее мощным средством укрепления здоровья путем повышения физических кондиций организма.

За основу рабочей программы по оздоровительной аэробике взята авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес - аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.— президент Федерации фитнес - аэробики Чувашской Республики).

Цель : содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Развитие двигательных способностей ;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях активного отдыха. Тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие нравственных и волевых качеств личности.

II. Место в учебном процессе

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и

науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа дополнительного образования предназначена для обучающихся 1 - 11 классов.

Во 2, 3, 4 классах на программу по оздоровительной аэробике отводится 1 час в неделю.

III. Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес - аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.