

РЕЦЕНЗИЯ

На модуль физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитнес-аэробика» для 1-4 классов.

Автор-составитель программы: Хабибулина Екатерина Александровна, учитель физической культуры МАОУ Гимназии № 56 г. Томска.

Систематические занятия физической культурой и спортом в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки. Важнейшая задача перед педагогами, тренерами, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-аэробика» направлена на улучшение физических, физиологических и психических возможностей детей 1-4 классов посредством правильного планирования учебного процесса.

Разработанная программа включает в себя комплексы занятий: ритмическую гимнастику (1-2 классы), шейпинг, классическую аэробiku, стэп-аэробiku, стрейчинг, танцевальную аэробiku, фитнес, с элементами единоборства и.т.д.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 1-4 классов (7-11 лет) со сроком реализации – 4 года (134 часа): 1 класс-1 час в неделю (32 часа в год), 2 класс-1 час в неделю (34 часа в год), 3 класс-1 час в неделю (34 часа в год), 4 класс-1 час в неделю (34 часа в год).

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, развитие физических и психических качеств, использование средств фитнес-аэробики в организации здорового образа жизни, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, укрепление и сохранение собственного здоровья.

Основные задачи:

- развитие, укрепление и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений, обогащение двигательного опыта, посредством обучения физическим упражнениям, техническим действиям фитнеса.

При проведении занятий согласно данной программе учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья.

В структуру модуля входят все необходимые разделы: пояснительная записка, общая характеристика модуля, цель и задачи; возрастные особенности детей; учебно-тематический план и содержание изучаемого курса, методическое обеспечение программы; список литературы для педагога, обучающихся и родителей.

Отличительной особенностью модуля является внедрение нового направления - оздоровительного фитнеса, в основе, которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и

мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств

Программа позволит на раннем этапе развить гибкость, координацию движений, развить общую выносливость, быстроту и скоростно-силовые качества. Затем внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей, овладению разнообразными двигательными умениями и навыками.

Модуль физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-аэробика» для 1-4 классов представляет собой завершенный, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью. Модуль носит целостный характер, выделены структурные части, согласованы цели, задачи и способы достижения.

Данный модуль составлен в соответствии с требованиями ФГОС НОО и может быть рекомендован к использованию в образовательном процессе учащихся младших классов общеобразовательных учреждений на муниципальном и региональном уровнях.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат биологических наук, доцент,
заведующая кафедрой теоретических основ и технологий
физкультурно-спортивной деятельности ФФК НИ ТГУ



Е.С. Иноземцева

