**Методическая разработка по физкультуре по теме:   
Оздоровительные уроки физической культуры с использованием фитнес-технологий**

Киселев Андрей Александрович,

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ» №36

г. Кемерово

***Факторы, определяющие актуальность предлагаемого опыта работы****:*

1.      Снижение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.

2.      Снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.

3.      Недостаточная образованность учащихся и их родителей в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни.

***Урок физической культуры*** как был, так и остался главным звеном в системе физическо­го воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной фор­мой занятий. Содержание и форма его прове­дения в значительной степени обусловливают уровень физической подготовленности и спор­тивной увлеченности школьников. Очень важ­но, чтобы он наряду с общепринятыми задача­ми имел инструктивную направленность и сти­мулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

***Педагогическая идея опыта*:**

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

***Цель******работы***:

формирование положительной мотивации учащихся для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре;

***Основные задачи****,* ***решаемые на уроках***:

-         воспитывать устойчивый интерес к предмету;

-        формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-         формировать адекватную самооценку состояния своего здоровья;

-         совершенствовать функциональные возможности основных систем организма; развивать двигательные способности;

-         содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

***Эти задачи решаются через*** вовлечение в процесс оздоровления детей как можно больше учащихся, учителей, родителей, медицинских работников, а также администрацию, привлечение внешних партнеров; грамотное и профессиональное решение задач по организации и реализации учебного процесса, внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; систематическую работу по повышению профессионального педагогического мастерства (курсы повышения квалификации, мастер-классы, семинары, конкурсы по своему предмету).

***Новизна опыта***:

-         Разработка ***«фитнес - программ»*** — системы укрепления здоровья.

-         Составление индивидуальных программ учащихся для самостоятельных занятий.

-         Овладение нетрадиционными системами физического воспитания, использование новых танцевальных направлений, разновидностей аэробики.

-         Введение самоконтроля — системы наблюдений за своим здоровьем, ведение тетрадей, дневников самоконтроля.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Проделанная работа в килограммо-метрах значительно больше, когда выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной и заключительной частей урока. ***Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.***

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. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д.

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 резиновыми бинтами под музыку, терра - аэробика, с набивными мячами, упражнения степ - аэробики на скамейках, скип - аэробика, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес - технологии: стретчинг, йога-аэробика, детские ритмические танцы для профессиональной подготовки учащихся.

Также фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы.

Как показывает практика и данные проведённых опросов занимающихся, внедрение фитнес -технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Привлекают школьников силовым упражнениям под музыку. Включение в уроки фитнес - технологий – это и новизна, и музыкальное сопровождение, и повышение плотности самого урока. Результаты мониторинга эффективности образовательной среды в МАОУ «СОШ» №36 по итогам 1 полугодия 2015-2016 уч.г. показывают, что уч-ся 1 класса, 2 и 3 классов (повторно),4 классы называют урок физической культуры в приоритете «интересных» и «познавательных» занятий. Рейтинг популярности уроков физической культуры в 1-9 классах наглядно демонстрирует отношение школьников к этому предмету: 2 класс- 80%, 1 класс и 4 класс- по 73%, 9-классники- 60%, 3-классники- 40%.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья молодёжи, являются действенным средством повышения уровня физической активности.