

## ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ АЭРОБИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Садовникова В.В., канд. пед. наук,*

Институт повышения квалификации и переподготовки  
руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма  
Белорусского государственного университета физической культуры,  
Республика Беларусь

Эффективность процесса физического воспитания учреждений образования тесно связана с деятельностью Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма БГУФК (ИППК БГУФК) по самым актуальным вопросам формирования физической культуры личности учащихся. В связи с изменениями содержания и требований учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» ИППК БГУФК оперативно включает актуальные вопросы планирования учебного процесса в курсовые тематики базовых курсов повышения квалификации учителей физической культуры, что положительно отражается на уровне компетентности физкультурных кадров республики.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся, имеет общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение [5, 6]. Решение указанных задач требует от учителя высокого уровня профессионализма, позволяющего реализовывать цель и многоплановые задачи предмета «Физическая культура и здоровье» максимально эффективно.

Одной из особенностей учебных программ по физической культуре Министерства образования Республики Беларусь [6] является включение вариативного компонента, который выступает в качестве дополнения содержания базовой части учебной программы и является интересным и полезным для учащихся учебным материалом. Средства вариативного компонента подбираются преподавателем физической культуры в соответствии с задачами программы, возможностями учебной базы школы и своими профессиональными возможностями. Вариативный компонент позволяет увеличить время, отводимое на физическую подготовку, и расширяет возможности образовательного и оздоровительного воздействия учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Учебные программы в общеобразовательных учреждениях предполагают изучение различных видов спорта, в числе которых – аэробика. В частности, в программе общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье» аэробика изучается за счет вариативного компонента с V по IX класс и базового и вариативного в X и XI классах.

Для освоения аэробики приемлемо блочное планирование, которое может быть использовано в любой период учебного года, а если необходим разрыв, то желательно, чтобы он пришелся на уровень 14–16-го урока. Ниже приводится годовой план-график распределения учебного материала по аэробике для V–IX классов, где помимо базового предусмотрен и вариативный компонент, приведен объем запланированных часов на теоретический и практический разделы.

Годовой план-график распределения учебного материала по аэробике для V–IX классов

Разделы программы	Классы						
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
<b>Базовый компонент</b>							
<b>Теоретические сведения</b> Гигиенические знания. Правила самостоятельных занятий. Здоровый образ жизни						1	1
<b>Практический материал</b> Ходьба под музыкальное сопровождение. Передвижения под музыку. Общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений без предметов. Упражнения в упоре. Волны. Маховые движения. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для здоровья и красоты						7	7
<b>Вариативный компонент</b>							
<b>Теоретические сведения</b> Влияние занятий аэробикой на физические качества и способности занимающихся, увеличение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Методы выполнения упражнений. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Тренировочный режим. Сбалансированное питание. Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю	0,5	0,5	0,5	1	1		
<b>Практический материал</b> Базовые движения, умения и навыки. Элементы трудности. Специальная физическая подготовка. Спортивная аэробика	9,5	9,5	9,5	13	13	20	20
Всего	10	10	10	14	14	28	28

Следует отметить, что в базовом компоненте на раздел «Основы видов спорта аэробика и акробатика» в X и XI классах отводится 10 часов, возможно разделить их на 8 часов – освоения аэробики и 2 часа – акробатики, так как акробатика в базовом компоненте изучается с V класса и 2 часов будет достаточно для повторения, совершенствования или закрепления изученных ранее элементов акробатики.

Преподавателю при планировании учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» по виду спорта «Аэробика» предоставляется возможность наполнять содержание теоретических и практических разделов из указанного в учебной программе перечня как базового, так и вариативного компонента, что позволит значительно расширить возможности применения специфического средства физического воспитания – физического упражнения через его новые формы [1, 3].

Согласно требованиям к теоретическим и практическим знаниям по аэробике учащиеся общеобразовательных учреждений должны изучать влияние уроков аэробики на физические качества и способности занимающихся, увеличение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; аэробику высокой и низкой интенсивности; методы выполнения упражнений; санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся; требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю; двигательный режим; сбалансированное питание [2, 7, 8].

Планы-конспекты уроков являются обязательной формой планирования учебного материала, где предусматривается формулировка педагогических задач, место проведения урока, инвентарь и спортивное оборудование, содержание трех частей урока, дозировка упражнений и организационно-методические указания. Форму написания плана-конспекта урока определяет учитель. Допускается использовать описательную, графическую, табличную, а также смешанную формы. Каждая из упомянутых форм имеет свои достоинства и недостатки.

План-конспект по аэробике необходимо разрабатывать в соответствии с календарно-тематическим планом учебного материала, в отличие от последнего он должен иметь максимально конкретный характер. В подготовительной или основной части урока могут быть использованы различные варианты комплексов аэробики – от одного до нескольких в зависимости от задач урока, запланированного к изучению материала; места урока в календарно-тематическом плане, за счет различной техники выполнения упражнений, увеличения интенсивности. Средствами ее увеличения будут рычаг, сила, амплитуда перемещения, ускорение музыкального сопровождения [4, 8].

Для поддержания интереса к урокам аэробики учителю физической культуры необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных элементов в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения овладеет учитель, тем качественнее будет его работа. Уровень его профессиональной подготовки проявляется и в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

Планирование и проведение уроков аэробики требует углубленной подготовки учителя, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить в уроке различные упражнения и соединения, разучить их и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой в последующих занятиях и т. д. ИППК БГУФК призван помогать специалистам отрасли «Физическая культура, спорт и туризм» в повышении профессионального уровня своей деятельности в рамках курсов повышения квалификации, на которых рассматриваются вышеобозначенные вопросы.

Нами подготовлено в целях оказания методической помощи учителям физической культуры учреждений образования учебно-методическое пособие «Аэробика в программе

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»», содержащее методику проведения занятий по аэробике с учащимися в учреждениях образования, примерное годовое и календарно-тематическое планирование базового и вариативного компонента аэробики, 8 комплексов аэробики различной сложности и направленности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

1. Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Минск: Армита-Маркетинг; Менеджмент, 1997. – 122 с.
2. Виру, А.А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: учеб.-метод. пособие / А.А. Виру. – Тарту: Тартуский университет, 1991. – 85 с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Terra-Спорт; Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Ростова, В.А. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 115 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 1976. – 304 с.
6. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения I–IX классов. – Минск: НИО, 2008. – 157 с.
7. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справ. педиатра / И.Н. Усов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.
8. Юсупова, Л.А. Аэробика: учеб.-метод. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.

## **ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

*Семенов Д.А., Пельменев В.К., д-р пед. наук, профессор,*  
Российский государственный университет им. И. Канта,  
Россия

Способствовать формированию эстетической культуры младших школьников можно посредством максимального приближения процесса физического воспитания к двигательной деятельности с эстетической направленностью в условиях общеобразовательной школы.

В целях осуществления данной деятельности нами были определены пути формирования эстетической культуры. Разработанные пути соответствуют педагогическим основам воспитания и учитывают индивидуальные особенности школьников младшего возраста. Выбранные пути направлены на физическое совершенствование организма занимающихся, развитие физических качеств и обогащение их двигательного опыта в ходе решения задач по формированию компонентов эстетической культуры.

В качестве путей формирования нами были использованы авторская программа по хореографии для младших школьников, личный воспитательный пример учителя, различные формы и типы уроков по хореографии, специфические средства эстетической культуры и эстетическое оформление зала.

Учебная программа по хореографии для школьников I–IV классов, разработанная нами, не противоречит общеобразовательному стандарту и типовой учебной программе по физической культуре для учащихся начальной школы, рассчитана на 36 часов в учебном году, из которых 30 часов – практические и 6 часов – теоретические занятия. На уроках изучаются три основных раздела: основы знаний по хореографии (терминология, история); хореографический букварь (экзерсис у станка и на середине зала, элементы народного, баль-