

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта.

Казаков Михаил Олегович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


Методика подготовки обучающихся старшего школьного возраста к
самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках
физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

08.06.20 
(дата, подпись)

Научный руководитель: к.п.н., доцент
Брюховских Т.В.


(дата, подпись)

Обучающийся Казаков М.О.


(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск,
2020

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы проведения уроков по дисциплине «Физическая культура» в школе	6
1.1. Предметная область «Физическая культура» на этапе реализации ФГОС	6
1.2. Основные содержательные линии школьного курса по дисциплине «Физическая культура»	9
1.3. Самостоятельная работа учащихся старших классов на уроках по дисциплине «Физическая культура»	13
1.4. Сущность понятия «фитнес-технология» и его виды.....	15
Глава 2. Методы и организация исследования	25
2.1. Методы исследования	25
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. Экспериментальная проверка эффективности методики подготовки девушек старшего школьного возраста к самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры посредством использования фитнес-технологий.....	28
3.1. Методические рекомендации при подготовке девушек старшего школьного возраста к самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры.....	28
3.2. Методика подготовки девушек старшего школьного возраста к самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры посредством использования фитнес-технологий.....	29
3.3. Проверка повышения уровня физических качеств у обучающихся 10-11 классов на уроках физической культуры.....	31
Заключение.....	35
Список использованных источников.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1.....	43
Технологическая карта урока по физической культуре в 10 классе «Освоение координационных способностей»	43
Технологическая карта урока по физической культуре в 10 классе «Совершенствование координационных способностей»	52
Приложение 2.....	62
Комплекс 1.....	62
Приложение 3.....	63
Комплекс 2.....	63
Комплекс 3.....	64
Приложение 4.....	65
Анкета для обучающихся	65

Введение

На современном этапе развития образования особенно **актуальным** является физическое развитие личности ребенка. В этих условиях, особую важность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа на этапе реализации федеральных государственных образовательных стандартов должна «сформировать у школьников ценности здорового образа жизни, обеспечить возможность приобретения опыта самостоятельных систематических занятий физической культурой» [26].

В последнее время современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми. Следствием этого является низкая эффективность физического воспитания детей школьного возраста, не обеспечивающая необходимого уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Важно начать формировать знания о физическом совершенствовании человека и научить использовать эти знания в повседневной жизни на этапе естественного роста и развития школьника.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса школы. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности детей. Кроме этого, овладение основами физической культуры в школе, оказывает положительное влияние на деятельность ученика, его творческую активность, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни [24]. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому перед школой стоит задача создать условия для формирования осознанной

потребности в физкультурных занятиях, развития физических качеств личности и овладения системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья школьника.

Важным условием для сохранения и укрепления здоровья старших школьников является правильно организованная и достаточная по объёму двигательная активность. На этапе реализации ФГОС созданы условия для обновления технологий школьного физического воспитания. В связи с этим актуальным является разработка эффективных средств физического развития старших школьников. Одним из путей решения данной проблемы является включение в учебную программу по физической культуре для старших классов основной школы фитнес-технологий [25].

Составляющие элементы фитнеса в своих работах рассматривали Борисова В.В. [9], Гудселл Э. [14], Давыдов В.Ю. [15] и другие исследователи.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика подготовки обучающихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры.

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности методики подготовки обучающихся старшего школьного возраста к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры посредством использования фитнес-технологий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить отношение обучающихся к занятиям физической культурой.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики подготовки обучающихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что включение в уроки физической культуры элементов фитнеса у школьников старших классов, будет способствовать не только повышению уровня развития физических качеств, но и подготавливать их к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость работы состоит в том, что материалы работы могут быть использованы при организации и проведении уроков физической культуры в старших классах с использованием элементов фитнес-технологий, во внеурочной деятельности школьников среднего и старшего звена общеобразовательной школы. Кроме этого, материалы работы могут быть использованы в системе дополнительного образования детей: спортивные клубы, клубы по интересам для взрослого населения, при проведении мастер-классов для студенческой молодежи в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа представлена на 65 страницах. Она состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 50 источников, 4 приложения. Работа содержит материалы с 4 таблицами.

Глава 1. Теоретические основы проведения уроков по дисциплине «Физическая культура» в школе

1.1. Предметная область «Физическая культура» на этапе реализации ФГОС

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. Модернизация системы образования требует нового подхода к обучению и воспитанию подрастающего поколения. В условиях введения ФГОС особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья. В школах ввели третий час уроков физической культуры, что продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании школьников, укрепления их здоровья и увеличения объема двигательной активности обучающихся. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здоровьесберегающей деятельности [44].

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Физическая культура как обязательный предмет представлена на всех ступенях школьного образования и вводится в процессе обучения с первого класса приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года № 889 в Федеральный базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, введен обязательный третий час физической культуры [45].

Цель введения – увеличение объема двигательной активности обучающихся, развитие их физических качеств, совершенствование физической подготовленности, привитие навыков здорового образа жизни. Содержание предметной области по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Основная концептуальная идея изучения предмета «Физическая культура» в основной школе вытекает из требований ФГОС основного общего образования. В нем определена совокупность требований к результатам освоения основной образовательной программы на трех уровнях: метапредметным, предметным, личностным результатам. Личностные, метапредметные и предметные результаты по физической культуре должны быть достигнуты учащимися по окончании 11 класса Согласно Фундаментальному ядру содержания общего образования, личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания по предмету, а метапредметные результаты – через формирование универсальных учебных действий. УУД в широком смысле – это «умения учиться», т.е. совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса[45].

Учебный предмет «Физическая культура» является основным источником общего образования в сфере физической культуры. Изучение предметной области «Физическая культура», как записано в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющих предметной области;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Школьное физическое образование, согласно ФГОС, способствует развитию личности молодых людей, формирует мировоззрение и жизненную позицию, моральный облик, интеллектуальную и эстетическую культуру, волевою устремленность. Физическая культура направлена на

совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового быта и культурного отдыха, поддержания высоко уровня работоспособности на учебных занятиях, для успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности[44].

В соответствии с главной целью развития Российской системы школьного образования предмет «Физическая культура», как любой другой предмет, включенный в базисный учебный план общеобразовательных организаций, также ориентирован на достижение этой цели. Исходя из этого, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха[25].

В теории и практике физической культуры детей все многообразие задач приведено в стройную систему. Ее основу составляют общие задачи, рассчитанные на решение во всех формах направленного использования средств физической культуры. К общим задачам относятся:

- содействовать нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышать общую работоспособность;
- обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать необходимые в разнообразной двигательной деятельности знания, умения и навыки, обучать сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практики; формировать культуру двигательных действий, воспитывать стремление к обеспечению их целесообразности, экономичности, практической эффективности и эстетической выразительности;
- совершенствовать двигательные и связанные с двигательной деятельностью интеллектуальные, волевые и эмоциональные качества; приучать

детей к рациональной организации физических усилий, разумному использованию сил в соответствии с задачами и конкретными условиями соответствующей деятельности;

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и использовании других средств физической культуры; обучать элементарным организаторским и методическим знаниям и умениям, обеспечивающим самостоятельное использование средств физической культуры в личной жизни и при руководстве занятиями других лиц; приобщать к доступной спортивной деятельности и обеспечить постепенное повышение спортивных достижений;

- воспитывать высокие нравственные качества, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки; воспитывать любознательность, трудолюбие, активность и самостоятельность в учение и труде, творческую инициативность; формировать эстетические потребности и взгляды, воспитывать эстетические чувства.

Физическая культура личности достигается формированием и другими формами обучения такими как физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями [39].

1.2. Основные содержательные линии школьного курса по дисциплине «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» существует в отечественной общеобразовательной школе на протяжении многих лет. За это время изменялось его содержание, формировалась современная концепция общеобразовательного курса физической культуры. С момента своего появления физическая культура объединяла в себе такие содержательные линии (разделы) как «Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте»,

«Базовые виды спорта школьной программы» и «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» [3].

С введением новых федеральных государственных образовательных стандартов ситуация с физической культурой заметно меняется. Появились новые цели, изменилось соотношение разных разделов школьного курса. Одним из отличий ФГОС второго поколения от его предшественников является опора на результаты выявления запросов личности, семьи, общества и государства к результатам общего образования. Второе отличие состоит в том, что изучение предметной области физической культуры в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов не ограничивается только предметными знаниями и умениями, а включает требования к личностным и метапредметным результатам. В этом смысле наряду с поставленными в ФГОС требованиями к результатам и содержанию обучения в структуре новых ФГОС декларируется системно-деятельностный подход к обучению, конкретными результатами которого являются сформированные универсальные учебные действия (УУД), обеспечивающие развитие личности. УУД имея надпредметный характер, определяют способность личности учиться, познавать, сотрудничать в процессе познания и преобразования окружающего мира [47].

Системный характер содержания курса физической культуры определяется в примерной программе по физической культуре названными тремя сквозными направлениями:

- знания о физической культуре
- физическое совершенствование
- способы двигательной (физкультурной) деятельности.

В рамках этих направлений можно выделить следующие основные содержательные линии курса физической культуры:

- 1) В направлении «Знания о физической культуре»;
 - а) История физической культуры.
 - б) Физическая культура (основные понятия).
 - в) Физическая культура человека.

2) В направлении «Физическое совершенствование»:

а) Физкультурно-оздоровительная деятельность.

б) Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленности:

- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- спортивные игры.

в) Прикладно – ориентированная подготовка.

г) Упражнения общеразвивающей направленности:

- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- баскетбол;
- футбол.

3) В направлении «Способы физкультурной деятельности»:

а) организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

б) оценка эффективности занятий физической культурой.

Характерной чертой нового стандарта является его деятельностный подход, ставящий главной целью не только ориентирование ученика на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащегося. Поставленная цель может быть достигнута путем ориентации подростков на организацию самостоятельной деятельности в области физической культуры. В связи с этим, чтобы добиться указанных задач на этапе реализации стандартов второго поколения, в школьном курсе физической культуре больше внимания необходимо уделять формированию умений самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную

деятельность, воспитанию привычки к самостоятельным занятием физическими упражнениям.

Разделы физической культуры имеют место быть и в авторских программах, разработанных на основе ФГОС ООО второго поколения и примерных программ предметной области «Физической культуре». Так, например, В.И. Лях считает, что в содержании предмета физическая культура должны быть сбалансированно отражены три составляющие предметной (образовательной) области физической культуры [46]:

а) Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте;

б) Базовые виды спорта школьной программы:

- спортивные игры,
- гимнастика с элементами акробатики,
- легкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- элементы единоборств,
- плаванье.

в) Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Проанализировав комплексную программу физического воспитания для 1-11 класса под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича установили, что программа представлена базовой и вариативной частью. Базовая часть включает: основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плаванье. По мнению авторов, вариативная часть определяется на региональном уровне где предпочтение отдается национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта [25].

Учитывая то что в базисный учебный план на основе ФГОС в общеобразовательных организациях был введен обязательный третий урок

физической культуры, то для его заполнения были разработаны и рекомендованы органам управления образованием субъектов Российской Федерации новые учебные программы по физической культуре на основе футбола, художественной гимнастики для начальной школы, бадминтона для 5-9 классов, фитнес-аэробики для старших школьников.

Учебная программа фитнес-аэробики (под общей редакцией О.С. Слуцкер) имеет ряд особенностей, которые можно дифференцированно использовать при проектировании учебного процесса на уроках физической культуры [16]. В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование». Эти разделы функционально взаимосвязаны и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования [10].

1.3. Самостоятельная работа учащихся старших классов на уроках по дисциплине «Физическая культура»

Одна из основных задач физического воспитания в школе - формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня. Большое значение для успеха, деятельности имеет планирование достижения цели по этапам. Необходимость предусмотреть определенную очередность, последовательность применения средств. Когда ясна цель, выбраны средства, спланировано их применение, начинается процесс реализации поставленной цели, который в данном случае представляет собой непосредственное выполнение упражнений. Важными составляющими являются оценка результатов и коррекция последующей деятельности.

В дидактике существуют различные подходы при подготовке учащихся к самостоятельным занятиям, например, постепенная отработка отдельных действий самостоятельных занятий и затем объединение их в единое целое. Но часто это не приносит планируемого результата в связи с тем, что не всякая деятельность является суммой отдельных действий [26].

В другом случае осуществляется целостный подход, но отдельные компоненты выбираются настолько легкими, простыми, что выполнение их не составляет труда. Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать, определенные знания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим дня утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков и кончая самотренировками, выполнением домашних заданий по физической культуре. От класса к классу к учащимся должны предъявляться все возрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Навыки и умения самостоятельных занятий, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе. Другим важным условием является доступность конкретных заданий для каждого школьника. Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при её выполнении [35].

Самостоятельность - это всегда в какой-то мере творчество. С этих позиций самостоятельная деятельность различается по уровню творческого подхода. Есть виды самостоятельной деятельности, когда ученику достаточно воспроизвести, то, что ему показал или о чем рассказал учитель -это наиболее простой, низший уровень. Второй уровень самостоятельной деятельности - когда известное, хорошо знакомое освоенное учеником принимает в других ситуациях, отличных от обычных, в иной обстановке. И, наконец, третий (высший) уровень творческого подхода заключается в том, что на основе своих знаний, прежнего

опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном итоге к той же цели кратчайшим путем.

1.4. Сущность понятия «фитнес-технология» и его виды

Бурный рост фитнес - технологии с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей деятельности.

Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики, является элемент – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию [7].

Аэробика в отечественной теории и практике физического воспитания представляет собой комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку и используемых как в спортивных, так и в оздоровительных целях. Таким образом, данное направление фитнес-технологии существует и развивается в двух качествах: спортивная аэробика и различные виды оздоровительных программ. Эти две формы существования аэробики делают этот вид физической культуры чрезвычайно жизнеспособным, актуальным, гибким и перспективным [13].

В широком смысле к аэробике могут относиться даже ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах и велосипеде. Тем не менее, однообразие циклических движений в течение многих минут, а то и целого часа утомляют психологически. И здесь на помощь приходит ритмическая музыка. О ее

чудодейственных свойствах возбуждать человека, снимать усталость, воодушевлять, обеспечивать душевный подъем знали уже в античном мире. Поэтому выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение [35].

В зависимости от содержания программы аэробики она может быть представлена в виде упражнений без предметов и приспособлений, с высокой или низкой интенсивностью. А также с использованием предметов и приспособлений, с гантелями, амортизаторами и другими снарядами, рассчитанными на определенные группы мышц. Это могут быть упражнения для беременных или для людей, страдающих теми или иными заболеваниями, для детей и профессиональных спортсменов.

В связи с широким многообразием субъектов, занимающихся аэробикой, форм циклических движений и широкой спецификой применения специальных средств возникают трудности с классификацией. Большинство ученых отказалось от классификации аэробики, основанной на внимании к чисто внешним компонентам упражнений, и взята за основу концепция, характеризующая направления и цели упражнений. То есть, для чего человек занимается аэробикой, какую ставит перед собой цель.

В результате появилась принятая теперь повсюду классификация аэробики, состоящая из трех видов:

- оздоровительная;
- спортивная;
- прикладная.

Рассматривая особенности оздоровительной аэробики, В.Ю. Давыдов выделяет ряд различных систем, которые объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. В частности, аэробика с музыкальным

сопровождением, по мнению автора, создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма [15].

Использование средств оздоровительной аэробики выгодно отличается от традиционных средств физической подготовки старших школьников. В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы и наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом [24]. В работе со старшеклассниками рекомендуется шире применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, направленных на формирование опыта самостоятельной организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Урок оздоровительной аэробики является наиболее удачной формой комплексного занятия, позволяющий развивать физические качества и способствовать коррекции телосложения. Сила, выносливость, гибкость плюс красота и здоровье – вот формула оздоровительной аэробики. Ритмичная музыка делает урок аэробики привлекательным и эмоциональным. Под нее активизируются физиологические и психологические функции организма: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, улучшается обмен веществ, повышается работоспособность. Музыка задает не только ритм, но и темп движений, и как следствие – увеличивает физическую нагрузку. Упражнения на растягивания позволяют улучшить эластичность мышц, подвижность суставов. Силовая часть урока, которая тоже проходит под музыкальное сопровождение, позволяет увеличить мышечную массу тела, поддерживать мышечный тонус, исправить недостатки фигуры.

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, гидроаэробика);

2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, ого-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Спортивная аэробика - это молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробике.

В этом виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортивную аэробику относят к «сложнокоординированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость». Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является

примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения. Выполнение упражнений вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается аритмичным дыханием.

В сфере производственной и профессионально-служебной деятельности сформировался вид непосредственно прикладной аэробики по отношению к трудовой деятельности. Этот вид физической культуры тоже создает оздоровительный эффект, но в определенной мере лимитирован особенностями непосредственной подготовки и участием в избранной трудовой деятельности.

Данный вид аэробики получил распространение во многих сферах человеческой деятельности. Еще в 1980-е годы в Советском Союзе прикладная аэробика использовалась для улучшения производственных показателей чабанов в Казахстане, которым много приходится передвигаться верхом на лошадях, а женщинам вручную доить коров, верблюдов и других животных.

На крупных производствах с длинным конвейерным циклом новых работников готовят к выполнению определенных операций заранее, используя специальные аэробные упражнения, способствующие развитию быстроты и точности работы рук, пальцев, а также органов зрения, реакцию, выносливость, психологическую устойчивость и т.д.

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п.

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий. В спорте занятия прикладной аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки. Данное направление аэробики актуально для реабилитации, то есть занятий с лицами, имеющими

постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, может иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов).

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Танцевальная аэробика основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно — сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Хип-хоп — танцевальный вид аэробики, заимствующий движения из уличных танцев. Основные движения хип-хопа — подскоки и подпрыгивания, разнообразные шаги, брейк. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности. Структура уроков включает в себя разминку, основную и заключительную части, силовая часть при этом отсутствует. В процессе занятия прорабатываются крупные группы мышц, корректируется осанка, развивается пластичность и координация. Хип-хоп аэробика является прекрасным средством для уменьшения веса тела, повышения выносливости и улучшения деятельности сердечнососудистой системы.

Стрип дэнс — самое танцевальное направление современных эротических танцев, объединяет в себе современную хореографию, элементы восточного и латиноамериканского танца, элементы стриптиза, стретчинг (растяжку) и пластику. На занятиях разучиваются и отрабатываются элементы, присущие данному стилю (вращение бедрами, разнообразные «восьмерки», волны,

поглаживания), большое значение придается упражнениям на развитие гибкости.

Джаз аэробика — Это направление имеет тоже несколько разновидностей. Афро-негритянское направление подкупает, прежде всего, своей экзотичностью. Активно используются движения бедрами, что прекрасно прорабатывает нижнюю часть тела, вырабатывает гибкость стана и благотворно повлияет на ширину вашей талии. Так же популярны занятия на основе классического джаза. Этот вид аэробики отлично устраняет дефекты осанки. Это происходит потому, что во время занятий позвоночник активно работает за счет того, что тонус в мышцах корпуса не поддерживается постоянно. Занимаясь, джаз аэробикой можно добиться великолепной осанки и гибкости позвоночника.

Ирландский танец — это самое новое из направлений танцевальной аэробики. Кроме того, этот стиль очень сложный, представьте себе прыжок, во время которого выполняется подъем колена. Вообще занятия включают в себя очень большое количество разных прыжков и достаточно своеобразных и трудновыполнимых движений. Во время занятий отлично прорабатываются мышцы пресса, спины, так как все время тренировки живот должен быть втянут, а спина находится в фиксированном состоянии. На протяжении всего комплекса руки будут плотно прижаты к корпусу, а кулаки должны быть сжаты.

Фанк аэробика менее интенсивная, чем вышеуказанные виды и включает в себя элементы различных танцевальных стилей. Она безупречно развивает пластику рук. Так же благодаря постоянным волнообразным движениям корпуса позвоночник делается гибким и уменьшается риск развития заболеваний спины. В процессе тренировки очень часто выполняется различные перебежки, повороты, подъемы на носки. Довольно часто выполняются движения с элементами скольжения.

Танец живота безусловно несут аэробную нагрузку и превосходно прорабатывают грацию и пластику, а также женственность. Безусловно, при занятиях в подобном направлении, развиваются мышцы живота и ног, и не смотря на кажущуюся невысокую интенсивность, на таких занятиях возможно

сжечь достаточное количество калорий.

Латина аэробика — это возможно самое популярное на сегодняшний момент направление в танцевальной аэробике. Хотя имеет некоторые весьма характерные только для нее черты. Прежде всего, это хлестообразные движения ногами, что вообще не характерно для аэробики, и отсутствие прыжковой нагрузки. Хотя справедливости ради надо заметить, что некоторые инструктора используют прыжки для увеличения нагрузки, но все же в основе латина аэробики лежат повороты, активные движения рук и бедер. Латина существует не так давно, основоположницей, сумевшей адаптировать латинские танцы под аэробную тренировку была танцовщица Анита Моралис, явившая миру это направление в танцевальной аэробике. Присоедините сюда зажигательную музыку и ритм и вы получите удивительное явление называемое латина аэробикой.

Рок-н-ролл аэробика — подкупает, прежде всего, своей доступностью и относительной легкостью для новичка. Повороты, прыжки и даже бег - вот что лежит в основе этого направления. При этом интенсивность занятий весьма велика, и потому следует очень внимательно подходить к разминке и заминке.

Бодибалет - это направление, которое будет держать ваши мышцы в тонусе, придаст вам осанку и красивую походку. Занятия по бодибалету состоят из элементов балетной гимнастики, прыжков и силовых движений, упражнений на растяжку.

Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером. Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степер (15 сантиметров), а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы (25-20 сантиметров). Со временем была разработана еще одна система – дубль степ. Этот вид аэробики базируется на том, что движения происходят одновременно на 2 платформах, что позволяет проработать большее количество мышц. Служит для профилактики и лечения

остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

Аквааэробика — одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Это эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддержать себя в тонусе. Она полезна людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок. Главная составляющая этих тренировок — вода — создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм, как при занятиях на суше. Именно поэтому занятия рекомендуют пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами.

Фитбол-аэробика - одно из направлений аэробики, в котором основным спортивным снарядом считаются эластичные мячи разных величин. Как и в других видах аэробики, с фитболом можно выполнять силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц и динамические упражнения для улучшения координации и выносливости организма. Оказывает положительное воздействие на мышцы спины, нижних и верхних конечностей, позвоночник и вестибулярный аппарат.

Слайд-аэробика - один из видов силовой аэробики. Это своеобразный гибрид из аэробных и силовых упражнений. Своим названием этот вид фитнеса обязан слайду – специальному коврику со скользящей поверхностью и устойчивыми бортиками по бокам. Начальный комплекс упражнений строится на имитации движений конькобежцев, лыжников и роллеров. Способствует сжиганию калорий, а также избавляет от жировых отложений в области таза и бедер.

Выводы по главе 1

Проанализировав программы предметной области «Физическая культура» на этапе реализации ФГОС, пришли к выводу, что школьное физическое образование способствует развитию личности молодых людей, формирует мировоззрение и жизненную позицию, моральный облик, интеллектуальную и эстетическую культуру, волевою устремленность. Физическая культура направлена на совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового быта и культурного отдыха, поддержания высоко уровня работоспособности в учебных занятиях, для успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности.

Рассмотрев сущность понятия «фитнес-технологии» установили, что фитнес на современном этапе его развития имеет ряд самостоятельных направлений, одним из которых является аэробика, получившая наибольшее распространение. Рассмотрев особенности трех видов аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная) пришли к выводу, что все три направления аэробики обусловлены специфическими целями и задачами, решаемыми в различных видах современной аэробики. Анализ литературы позволил сделать вывод, что двигательная активность, достигаемая при помощи занятий аэробикой, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В исследовании были использованы следующие методы.

Анализ научно-методической литературы. Для рассмотрения задач, мы исследовали и проанализировали 50 источников по проблеме исследования. Были затронуты вопросы содержательной части дисциплины «Физическая культура» в школе, особенности ее самостоятельной работы, рассмотрено понятие «фитнес-технология» и его виды.

Целью **анкетирования** было выявление отношения учащихся 10 классов к занятиям по дисциплине «Физическая культура». Нами была составлена анкета (приложение 4) для учащихся старших классов возрастной категории 15-17 лет. Анкета состояла из 8 вопросов, затрагивающих следующие вопросы: значимость урока физической культуры для учащихся наряду с другими предметами учебного плана; мотивы занятий физической культурой; причины заинтересованности школьников в занятиях физической культурой; показатели информационных предпочтений и т.д. Анкета была проведена до педагогического эксперимента и после его проведения.

Тестирование.

В качестве тестов были взяты контрольные нормативы из курса школьной программы [27].

1. Челночный бег 4х9 (сек.).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
3. Наклоны вперед из положения сидя (см.).
4. Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (количество раз).

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент.

В ходе проведения педагогического эксперимента была разработана методика подготовки обучающихся старшего школьного возраста к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках

физической культуры посредством использования фитнес-технологий. В эксперименте приняли участие девушки 10 «а» и 10 «б» классах МБОУ СОШ № 2 г. Канска в количестве 20 человек. Было проведено предварительное тестирование, по результатам которого обучающиеся были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа тренировалась по обычному учебному плану, а в план экспериментальной группы была внедрена наша экспериментальная методика, включающая занятия оздоровительной аэробикой, которые состоят из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка, стретчинг (упражнения на гибкость). Педагогический эксперимент был направлен на формирование интереса к занятиям физической культурой и развитие физических качеств у старших школьников.

Методы математической статистики.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}.$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}},$$

где n – объем выборки, Σ – сумма, x, y – экспериментальные данные, S_x , S_y – дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования.

Исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года и состояло из четырех этапов.

Первый этап (сентябрь-октябрь 2019г.) – имел своей целью изучение проблематики исследования, анализ научно-методической и специальной литературы по изучаемой теме. Были определены цель и задачи исследования, разрабатывались гипотеза и общая перспектива исследования.

На втором этапе (октябрь 2019г.) было проведено анкетирование среди девушек 10 классов, а также предварительное тестирование занимающихся.

На третьем этапе (ноябрь 2019г. – март 2020г.) был проведен педагогический эксперимент (включая повторное тестирование и анкетирование после проведения педагогического эксперимента).

На четвертом этапе (март-май 2020г.) обрабатывались полученные результаты, проводился их анализ и интерпретация, формулировались выводы, оформлялась сама работа.

Глава 3. Экспериментальная проверка эффективности методики подготовки девушек старшего школьного возраста к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры

3.1. Методические рекомендации при подготовке девушек старшего школьного возраста к самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с чётко немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимых технических и организационных навыков.

Сначала следует дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить их в значимости, важности и полезности этих занятий. Затем необходимо довести до учащихся знания о самом процессе самостоятельной деятельности.

Чтобы выполнять самостоятельно утреннюю гимнастику или развивать физические качества, ученик должен уметь контролировать свои движения. Это представляет определенную трудность: при отсутствии внешнего контроля. Сеченов недаром называл «тёмным» мышечным чувством. Когда ученик выполнил упражнение, мы не должны спешить сами оценивать ученика, а постараться сделать это другому ученику. Тем самым сосредотачивается внимание на этом вопросе.

Учить думать ученика при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать упражнения можно, давая школьникам соответствующие возрасту задания. Выполняя то или иное упражнение, следует спросить ребят, для чего мы выполняем это упражнение. Или выполняя наклоны, спросить какие наклоны они ещё знают. Учить школьников подбирать сходные, типичные упражнения, развивать творчество.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений. Формирование самостоятельности начинается с задания, учащимся следить за правильностью выполнения упражнений. Одна шеренга детей выполняет упражнения, а другая оценивает качество. Таким образом, закладываются основы умения оценивать и контролировать свои действия, как у тех, так и у других.

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений, является важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Начиная работу в данном направлении, не надо увлекаться и углубляться в теорию и разъяснению значений этих понятий. Нужно постепенно, давая ОРУ школьникам, давать задание по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, учить сохранять заданную амплитуду и скорость движения.

Только в этом случае можно добиться видимых результатов. Для того чтобы оценивать результаты любой деятельности, в том числе и самостоятельной, необходимо научиться сопоставлять достигнутые результаты с поставленной целью. Если результат деятельности совпадает с целью, можно говорить о высокой оценке деятельности. Если при этом наблюдается значительное расхождение, говорят о низкой оценке деятельности. Низкая оценка деятельности должна вести к поиску причин, приведших к неудаче, и их анализу, чтобы внести коррективы в дальнейшую работу.

3.2. Методика подготовки девушек старшего школьного возраста к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры посредством использования фитнес-технологий

Урок физической культуры решает целый комплекс задач.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое

ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, подготовить организм к соответствующим фазам и третье – повысить интерес к занятиям.

С учетом требований ФГОС, предъявляемых к образовательным учреждениям, нами было решено замотивировать обучающихся старших классов на самостоятельные занятия физической культуры. Для этого мы разработали методику, основу которой составили технологические карты уроков физической культуры с использованием элементов фитнеса. При составлении технологических карт уроков физической культуры за основу были взяты материалы разработчиков общего вида и вариантов технологической карты урока Г.Л. Коптевой и И.М. Логвиновой (Проектируем урок, формирующий универсальные учебные действия) (приложение 1).

В экспериментальной методике в подготовительной части урока стандартные общеразвивающие упражнения были заменены на упражнения с элементами фитнеса. Также мы разделили подготовительную часть урока на 4 фазы:

Аэробная фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу оздоровительной аэробики (приложение 2, комплекс 1).

Фаза нагрузки, получаемая на занятиях оздоровительной аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения в упражнениях (приложение 3, комплекс 2).

Силовая фаза, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает упражнения, укрепляющие основные группы мышц тела и развивающие гибкость связок и суставов. Это упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение).

Фаза заминки. В течение этой фазы следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно снизить обменные процессы в организме, понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к норме (приложение 3, комплекс 3).

Программа стретчинг (упражнения на гибкость) была построена с учетом сбалансированной нагрузки на все суставы. Особое внимание было обращено на растягивание мышц, участвующих в предыдущей работе. Также были включены упражнения на расслабление.

3.3. Проверка эффективности экспериментальной методики у обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

До проведения педагогического эксперимента нами было проведено анкетирование контрольной и экспериментальной групп девушек 10 классов с целью выявления отношения к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (приложение 4). Результаты анкетирования до проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования девушек 10 классов до проведения педагогического эксперимента.

Ответы ЭГ	Вопрос	Ответы КГ
6% испытывают желание заниматься	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье	8% испытывают желание заниматься
12% занимаются на уроке	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.	14% занимаются на уроке
52% посещают уроки ради оценки	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить хотя бы оценку 3.	48% посещают уроки, ради оценки
12% нет интереса к занятиям	Интерес к физической культуре у меня пропадает перед началом занятия.	12% нет интереса к занятиям
8% получают удовольствие от урока	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.	10% получают удовольствие от урока
20% дисциплинированных обучающихся	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.	18% дисциплинированных обучающихся

14% интересуются физической культурой	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.	16% интересуются физической культурой
22% поддерживают осанку, фигуру и мышцы	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.	20% поддерживают осанку, фигуру и мышцы

Из таблицы 1 видно, что распределение ответов респондентов экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковое.

Анкетирование показало, что не все учащиеся старших классов заинтересованы в посещении уроков физической культуры и выполнению школьной программы, так же хотелось бы отметить что большая часть старшеклассников посещает уроки физической культуры ради оценки «удовлетворительно».

До проведения педагогического эксперимента нами было проведено тестирование физических способностей девушек 10 классов. Результаты предварительного тестирования учащихся представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования контрольной и экспериментальной групп девушек

Тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$\bar{X}_{cp} \pm m$	$\bar{Y}_{cp} \pm m$	t	t таб
Челночный бег 4х9 (сек.)	10,5 ± 1,12	10,7 ± 0,98	0,75	2,26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16,2 ± 2,31	14,8 ± 2,15	1,98	2,26
Наклоны вперед из положения сидя (см.)	19,8 ± 1,96	18,6 ± 2,06	1,25	2,26
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (кол-во раз)	25,1 ± 3,18	23,6 ± 2,78	1,62	2,26

Из таблицы 3 видно, что результаты предварительного тестирования у экспериментальной и контрольной групп достоверно не различаются.

Далее у экспериментальной группы в урочный план была внедрена наша экспериментальная методика с элементами фитнеса (приложение 3). Контрольная группа тренировалась по общепринятому тематическому плану

уроков. Количество уроков, их продолжительность и направленность у контрольной и экспериментальной групп были одинаковыми. После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование.

Результаты повторного тестирования экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп девушек

Тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$\bar{X}_{cp} \pm m$	$\bar{Y}_{cp} \pm m$	t	t таб
Челночный бег 4x9 (сек.)	9,7 ± 0,56	10,4 ± 0,68	2,34	2,26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	22,6 ± 2,15	17,8 ± 2,31	3,59	2,26
Наклоны вперед из положения сидя (см.)	23,2 ± 3,08	19,4 ± 2,97	3,25	2,26
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (кол-во раз)	30,2 ± 3,57	25,6 ± 2,83	3,62	2,26

Из таблицы 3 видно, что результаты экспериментальной группы достоверно улучшились по отношению к результатам контрольной группы по всем тестам.

Далее мы снова провели повторное анкетирование с учащимися 10 классов (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты анкетирования девушек 10 классов после проведения педагогического эксперимента.

Ответы ЭГ	Вопрос	Ответы КГ
24% испытывают желание заниматься	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье	10% испытывают желание заниматься
36% занимаются на уроке	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.	14% занимаются на уроке
18% посещают уроки, ради оценки	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить хотя бы оценку 3.	52% посещают уроки, ради оценки
10% нет интереса к занятиям	Интерес к физической культуре у меня пропадает перед началом занятия.	14% нет интереса к занятиям

80% получают удовольствие от урока	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.	20% получают удовольствие от урока
52% дисциплинированных обучающихся	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.	16% дисциплинированных обучающихся
32% интересуются физической культурой	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.	20% интересуются физической культурой
44% поддерживают осанку, фигуру и мышцы	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.	20% поддерживают осанку, фигуру и мышцы

Исходя из полученных данных повторного анкетирования старшеклассников, мы можем сделать вывод о значительном повышении процентного соотношения у экспериментальной группы по сравнению с контрольной после проведения эксперимента. Отсюда можно сделать вывод, что у девушек экспериментальной группы изменилось отношение к урокам физической культуры, а именно, оно улучшилось, в то время, как у девушек контрольной группы отношение к физической культуре осталось примерно на том же уровне.

Таким образом, наша экспериментальная методика с применением элементов фитнеса направленная на повышения уровня физических качеств, а также на повышение интереса девушек к урокам физической культуры, оказалась эффективной, что подтвердилось достоверным приростом результатов тестов у экспериментальной группы, по отношению к контрольной.

Заключение

1. Проанализировав литературу по проблеме исследования, в том числе программы по физической культуре, реализуемые в условиях новых образовательных стандартов (ФГОС) пришли к выводу, что примерная программа по физической культуре под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича составлена на основе нормативных документов. Установили, что в Федеральный базисный учебный план были внесены изменения и в общеобразовательных учреждениях с 2010 года введен обязательный третий урок физической культуры. Для заполнения его содержания разработаны и рекомендованы новые учебные программы по физической культуре, в том числе на основе фитнес-аэробики для старших школьников.

Рассмотрев сущность понятия «фитнес-технологии» установили, что фитнес на современном этапе своего развития имеет ряд самостоятельных направлений, одним из которых является аэробика, получившая наибольшее распространение в образовательных организациях. Кроме этого, установили, что занятия аэробикой наиболее актуальны в работе с детьми старшего школьного возраста, так как повышают мотивацию к занятиям физической культурой.

Раскрывая значение самостоятельной работы учащихся старших классов на уроках предметной области «Физическая культура» пришли к выводу, что в современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями как в школе, так и дома. Анализ литературы позволил выявить ряд условий к организации самостоятельной деятельности школьников: учет возрастных особенностей, доступность конкретных заданий и принцип сознательности при выполнении самостоятельной работы.

2. В начале исследования после проведения анкетирования с целью выявления отношения обучающихся девушек к занятиям физической культурой было установлено, что старшеклассникам надоело и наскучили однообразные, стандартные уроки физической культуры, при этом современные школьники не способны выполнять в нужном объёме элементарные упражнения, требующие

минимальных физической нагрузки. После проведения эксперимента и повторного анкетирования было выявлено, что у девушек экспериментальной группы изменилось отношение к урокам физической культуры, а именно, оно улучшилось, в то время, как у девушек контрольной группы отношение к физической культуре осталось примерно на том же уровне.

3. Нами была разработана методика подготовки обучающихся старшего школьного возраста к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на уроках физической культуры посредством использования фитнес-технологий. Экспериментально доказано, что наиболее эффективно воспитание физических качеств будет происходить при комбинировании стандартных уроков с предложенной нами методикой разработанных комплексов и упражнений. После применения нашей методики мы выявили статистически достоверные приросты результатов тестов у экспериментальной группы девушек 10 классов по отношению к контрольной.

Список использованных источников

1. Авербух М., Двигайся больше, живи дольше / Авербух Марк. – М.: Гранд-Фаир, 2015. – 269 с.
2. Баранов А.Ю., Фитнес глубокой заморозки / А.Ю. Баранов // Медицина и спорт. – 2016. - N 3-4. - С. 67-68.
3. Беспутчик В.Г., Аэробика на суше и в воде / Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р., Тараскина С.В. // Физическая культура в школе. – М.: Школа - Пресс, 2009. – С. 24-27.
4. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева.-М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 304 с.
5. Бордовских Ю., Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2013. - 159 с.
6. Борилкевич В. Аэрофитнес / В. Борилкевич // Будь здоров! - 2012. - N 10. - 76-78.
7. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнесс" // Теория и практика физ. культуры. – 2014. - № 2. - 45-46 с.
8. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы "Аэрофитнесс" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. – 2012. - № 8. – 24 с.
9. Борисова В.В., Панфилов О.П., Шестакова Т.А. Фитнес-технологии – новый раздел в школьном физическом воспитании // Физическая культура в школе. – 2013. - №4. – 39-44 с.
10. Виноградова Е.Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ / Е.Е. Виноградова // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2016. - N 6. – 10 с.
11. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты: Фитнесс. Тренинг / Л.М. Глахан // Сила и красота. – 2019. - N 10. - 76-81 с.

12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.
13. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Геннадий Горцев. - М.: ВЕЧЕ, 2001. - 319 с.
14. Гудселл Э. Фитнес: Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Энн Гудселл. - М.: Мир книги, 2012. - 157 с.
15. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2014. – 124 с.
16. Ефимчик С.П. Определение понятия "фитнес" / С.П. Ефимчик, Юсупова Л.А. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2013 г., Минск, 6-8 апр. 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2014. - С. 174-175 с.
17. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
18. Журкина А.Я. Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – 2-8 с.
19. Иванова Л.И. Веллнес - новый стандарт обслуживания в фитнес-клубах / Л.И. Иванова // Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2013 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2013. - т. 1. - 217-219 с.
20. Игумнова Н.А. Деятельность в области развития фитнеса в России и во Франции: дис. ... магистра физ. культуры / Наталья Александровна Игумнова; РГУФК. - М., 2015. - 128 с.

21. Ким Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2016. - 453 с.
22. Князева Е.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Ек.В. Князева, Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - N 9 (31). - 50-52 с.
23. Кузнецов А. Анатомия фитнеса / А. Кузнецов – М. Феникс 2018 – с. 224 с.
24. Лутковская, О.Ю., Разработка фитнес-технологий в фитнес-индустрии школьного образования /О.Ю. Лутковская. — Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2017. — 127с.
25. Лях, В. И. Рабочая программа / В. И. Лях, А. А. Зданевич. // Физическая культура. – 2019. – 56 с.
26. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. “Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре”. - М. : Просвещение, 2019. - 112 с.
27. Мельникова Ю.А. Проектирование заданий для оценивания результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – 10-14 с.
28. Минникаева Н.В. Модернизация занятий физической культурой посредством фитнеса и художественной гимнастики // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – 16-21 с.
29. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : Учебное пособия для студентов вузов физической культуры/ Под-ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2016 – 304 с.
30. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта»– М.; ТВТ Дивизион, 2015 -338 с.
31. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. «Оздоровительная тренировка» – М.; СпортАкадемПресс, 2012 – 68 с.

32. Начинская С.В. Спортивная метрология : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240 с.

33. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений, под ред., С.Д.Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.

34. Пискунов А.И. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX в.: Учебное пособие для педагогических учебных заведений/ Под ред. академика РАО. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 512 с.

35. Полунина Т.И. Аэробика как компонент уроков оздоровительной направленности // Физическая культура в школе. – 2013. – № 7. – 35-39 с.

36. Полунина Т.И., Ершкова Е.В. Интервальная аэробика на уроке. IX-XI классы // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – 14-15 с.

37. Попков А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] / авт. – сост. А.В. Попков. – М.: Советский спорт, 2015. – 164 с.

38. Популо Г.М. Использование нетрадиционных средств, форм и методов организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – 46-49 с.

39. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учеб. пособие для студ. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 7-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

40. Ростовцева М.Ю., Гемодинамические реакции и сосудистая нагрузка сердца при занятиях оздоровительной аэробикой / М.Ю. Ростовцева [и др.] // Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам : науч. чтения, посвящ. 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана, 27 апр. 2015 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2015 - 113-118 с.

41. Сейтмухаметова М.В. Федеральный государственный образовательный стандарт для учителя физической культуры // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – 23-28 с.
42. Слуцкер О.С., Козырев В.С., Андреева С.В. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
43. Стрекачева Ольга. Все о фитнесе. – М.: СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2013. – 240 с.
44. Тарасова, Э.В. популярные направления детского фитнеса на современном этапе развития фитнес-индустрии /Э.В. Тарасова, И.Ю. Стращенко. — Ростов-на-Дону: Ростовский филиал Российская таможенная академия, 2019. — 52с.
45. Тхаревский В.Н. «Физиология человека» – М.; Физкультура, образование и наука, 2011 – 492 с.
46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413).
47. Федеральный государственный образовательный стандарт основного образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
49. Цатхаев Д.Д. Урок «Домашнее задание» // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – 40-41 с.
50. Щесюль А.Г. Изменения центральной гемодинамики и сосудистых сопротивлений сразу после окончания комплексной фитнес-нагрузки / А.Г. Щесюль [и др.] // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17

мая 2016 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. -
М., 2016. - 202-204 с.

Приложение 1

Технологическая карта урока по физической культуре в 10 классе

«Освоение координационных способностей»

Цели деятельности учителя	Создать условие для развития координационных способностей
Тип урока	Открытия нового знания и способа действия
Планируемые образовательные результаты	<p><i>Предметные (объём освоение и уровень владения компетенциями):</i> <i>научатся:</i> выполнять базовые шаги аэробики; выполнять движение на координацию; научатся работать в коллективе. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.</p> <p><i>Метапредметные (приобретенная компетентность):</i> <i>Познавательные</i> – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. <i>Коммуникативные</i> – овладеют умением вести диалог, выступать в речевое общение, овладеют навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. <i>Регулятивные</i> – овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить.</p> <p><i>Личностные:</i> принятие и освоение социальной роли обучающихся; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностно смысла учения.</p>
Методы и формы обучения	Фронтальная, индивидуальная, групповая
Образовательные ресурсы	Степ-платформы, музыкальный центр, гантели
Автор	Казаков М.О., учитель физической культуры

Организационная структура урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6
I. Организационный момент	Провожу построение в одну шеренгу. Проверяю готовность учащихся к уроку, озвучиваю тему и цели урока, создаю эмоциональный настрой на изучение материала.	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы.	Фронтальная	Личностные: понимают значение задания для человека и принимают его, правильно идентифицируют себя с позиции школьника. проявляют дисциплинированность	Устный опрос.
II. Актуализация знаний	Обратите внимание на оснащение сегодняшнего урока. Как называется это оборудование? Как называется разновидность гимнастики, выполняемой под музыку? Как вы понимаете слово координация? Координация (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.	Подставки, платформы, степ-платформы Ритмическая гимнастика, аэробика Должны выполнять действия в такт музыки.	Фронтальная	Личностные: активно включаются во взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции поведения, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности, контролируют действия партнера.	Выполнение действий по инструкции.

	<p>А теперь давайте попробуем сформулировать тему урока.</p> <p>Исходя из темы, какую можно сформулировать цель урока?</p> <p>Провожу разминку с общеразвивающими упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение в среднем темпе. (Приложение №1)</p>	<p>Освоить координацию движений с помощью аэробики</p> <p>Научится работать и танцевать на степ-платформе</p> <p>Обучающиеся строятся в свободном порядке для разминки, соблюдая интервал и дистанцию. Выполняют общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение в среднем темпе с соблюдением синхронности движений.</p>		<p>Предметные: умеют выполнять разминку с общеразвивающими упражнениями ритмической гимнастики.</p>	
<p>III. Решение учебной задачи</p>	<p>Организую деятельность учащихся по выполнению комплекса упражнений на степ-платформе. (Приложение №2)</p> <p>Раздаю карточки, содержащие информацию о приемах выполнения базовых шагов.</p> <p>Если что-то не понятно или не получается помогаю в выполнении.</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений на степ-платформе.</p> <p>Просматривают и пытаются выполнить базовые шаги.</p>	<p>Индивидуальная, групповая</p>	<p>Познавательные: осуществляют поиск необходимой информации для выполнения учебной задачи с использованием учебного материала; строит речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика».</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p>	<p>Осуществление самоконтроля по образцу.</p> <p>Выполняют действия по инструкции.</p>

	<p>Обеспечиваю мотивации выполнения, осуществляю контроль</p> <p>Домашнее задание: самостоятельно подобрать комплекс движений на основе базовых шагов, разученных на уроке и составить комбинацию.</p>	<p>Изучают основы базовых шагов по предложенным мной карточек.</p>		<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками, контролируют действия партнера.</p>	
<p>IV. Итоги урока. Рефлексия</p>	<p>Даю команду: «В одну шеренгу становись». Провожу беседу по вопросам:</p> <p>Достигли мы поставленной цели?</p> <p>Чему научились?</p> <p>Какое движение понравилось больше?</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Мы научились базовым шагам аэробики и степ-аэробики.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная.</p>	<p>Личностные: понимают значения знаний для человека и принимают его.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты усвоения изученного материала.</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке.</p>

Разминка с общеразвивающими упражнениями ритмической гимнастики №1	Дозировка	Методические указания
<p>И.п. — о.с. (музыкальную фонограмму и темп выбирает учитель).</p> <p>1 — правую ногу вперёд врозь, 2 — левую ногу вперёд врозь, 3 — правую ногу назад в центр, 4 — левую ногу назад в центр (V-степ).</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>2. И.п. — о.с.</p> <p>1—правую ногу в сторону на носок, 2 — правую ногу в и.п., 3—4— выполнить это же левой ногой (касания по сторонам).</p>	8—12 раз	Спина прямая, корпус можно подать вперед, при этом ноги в коленях слегка присогнуты и руки сложены за спиной.
Комбинация из двух изученных упражнений.	Повторить два упражнения подряд по 8—4—2-1 раз.	
<p>4. И.п. — о.с.</p> <p>1 — правой ногой шаг в сторону, 2 — левой ногой шаг скрестно за правой, 3 — правой ногой шаг в сторону, 4 — приставить левую ногу к правой (скрестный шаг).</p>	8—12 раз	Спина прямая, руки присогнуты в локтях, обращаем внимание на то что скрестный шаг мы делаем за правой ногой, а не перед.
<p>5. И.п. — о.с.</p> <p>1 — правой ногой шаг в сторону, 2 — приставить левую ногу к правой, 3 — шаг левой ногой в сторону, 4— приставить правую ногу к левой (приставной шаг).</p>	8—12 раз	Спина прямая, руки присогнуты в локтях, работаем в темп музыки.

И.п. — о.с. Комбинация из упражнений 1—3 с последующим уменьшением шагов.	Повторить 1—3 упражнения подряд по 8—4— 2-1 раз.	Собираем все 3 упражнения в одно и у нас получается маленькая комбинация.
7. И.п. — о.с. 1 — шаг правой ногой в сторону, левую ногу согнуть в коленном суставе и перенести массу тела на правую ногу, 3—4 — выполнить то же, начиная с левой ноги (захлест).	8—12 раз	Спина прямая, колено согнуто в суставе и пытаемся достать до своих ягодиц, руки присогнуты в локтях.
Добавить к ранее изученным упражнениям упражнение 6.	Повторить упражнения подряд по 8—4— 2-1 раз.	Собираем все 6 упражнений и получаем полноценную комбинацию.
Добавить к упражнению 6 повороты на 90° плечом вперед на каждый счёт.		Повороты выполняем в быстром темпе.
Завершить разминку повторением всех изученных упражнений в комбинации.	4 раза	

Комплекс упражнений на степ-платформе №2	Дозировка	Методические указания
<p>1. Подход спереди. Базовый шаг (besik step) — с правой ноги. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз, левую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>2. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>3. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колени и выполнить прыжок вверх с поворотом направо на 90°, левую вниз, правую вниз в подход с конца.</p>	8—12 раз	Спина прямая, колени поднимаем на 90°, поворот выполняем в быстром темпе и сохраняем координацию движений.
<p>4. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: левую ногу вверх, правая нога — поднять колени и прыжок вверх с поворотом направо на 90°, правую вниз, левую вниз в подход с конца.</p>	8—12 раз	Спина прямая, колени поднимаем на 90°, поворот выполняем в быстром темпе и сохраняем координацию движений.
<p>5. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на правый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>6. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги в центр платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.

<p>7. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на левый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>8. Приставной шаг наверху (Tap Up). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх на левый край платформы, левую приставить к правой, левую вниз, правую вниз с поворотом кругом. Далее с другой ноги на другом конце платформы.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>9. Через платформу (Over Step). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз с другой стороны платформы, левую вниз, приставить к правой ноге.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>10. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на правый край платформы. Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колено, левую вниз касание пола и подъём колена, левую вверх касание и подъём колена, левую вниз с поворотом, правую вниз в поворот левым боком к платформе.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях, поворот выполняем резче.
<p>11. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на левый край платформы.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях, поворот выполняем резче.

8—12 раз

12. Через платформу (Over Step). Подход сбоку.

Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз с другой стороны платформы в поворот лицом к платформе, правую вниз приставить к левой ноге.

Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.

Технологическая карта урока по физической культуре в 10 классе

«Совершенствование координационных способностей»

Цели деятельности учителя	Создать условие для совершенствования координационных способностей
Тип урока	Отработка умений и рефлексии
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные (объём освоение и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> составлять связки из базовых шагов аэробики; выполнять движение на координацию; работать в коллективе. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.</p> <p>Метапредметные (приобретенная компетентность): <i>Познавательные</i> – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. <i>Коммуникативные</i> – овладеют умением вести диалог, выступать в речевое общение, овладеют навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. <i>Регулятивные</i> – овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить.</p> <p>Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающихся; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностно смысла учения.</p>
Методы и формы обучения	Фронтальная, индивидуальная, групповая
Образовательные ресурсы	Степ-платформы, музыкальный центр, гантели
Автор	Казаков М.О., учитель физической культуры

Организационная структура урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6
I. Организационный момент	Провожу построение в одну шеренгу. Проверяю готовность учащихся к уроку, озвучиваю тему и цели урока, создаю эмоциональный настрой на изучение материала.	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы.	Фронтальная	<i>Личностные:</i> понимают значение задания для человека и принимают его, правильно идентифицируют себя с позиции школьника. проявляют дисциплинированность	Устный опрос.
II. Актуализация знаний	<p>Что мы знаем о ритмические гимнастики?</p> <p>С помощью чего создаются комбинации?</p> <p>А теперь давайте попробуем сформулировать тему урока.</p> <p>Исходя из темы, какую можно сформулировать цель урока?</p>	<p>Ритмическая гимнастика – это...</p> <p>Ритмическая гимнастика разделяется на виды...</p> <p>Она выполняется под музыку</p> <p>С помощью базовых шагов</p> <p>Совершенствовать координацию движений с помощью аэробики</p> <p>Закрепить изученные ранее базовые шаги и представить свою комбинацию.</p>	Фронтальная	<p><i>Личностные:</i> активно включаются во взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении, адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции поведения, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности, контролируют действия партнера.</p>	Выполнение действий по инструкции.

	<p>Какое домашнее задание было задано на дом?</p> <p>Давай те составим план работы на уроке.</p> <p>Для того что бы вы могли сами себя оценить давайте выработаем критерии оценки.</p>	<p>Составить комбинацию из базовых шагов и подобрать музыкальное сопровождение.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сделать разминку 2) Тема композиции и название музыкального сопровождения 3) Назвать базовые шаги составляющие комбинацию 4) Презентовать (мастер-класс) свою композицию другим учащимся 5) Принять участие в мастер-классе 6) Самооценка <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Правильно называть базовые шаги 2) Использование в комбинации базовых шагов 3) Соблюдать ритмичность движений 4) Правильное выполнение базовых шагов 5) Соблюдать временной интервал 			
--	--	---	--	--	--

	Провожу разминку с общеразвивающими упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение в среднем темпе. (Приложение №1)	Обучающиеся строятся в свободном порядке для разминки, соблюдая интервал и дистанцию. Выполняют общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение в среднем темпе с соблюдением синхронности движений.		Предметные: умеют выполнять разминку с общеразвивающими упражнениями ритмической гимнастики.	
III. Решение учебной задачи	Организирую деятельность учащихся по защите самостоятельно выполненного домашнего творческого задания Обеспечиваю мотивации выполнения, осуществляю контроль Домашнее задание:	Выполняют комплекс упражнений на степ-платформе.	Индивидуальная, групповая	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками, контролируют действия партнера. Познавательные: проводят сравнение, строят речевое высказывание для самооценки себя и сверстника.	Осуществление самоконтроля по образцу. Выполняют действия по инструкции.

<p>IV. Итоги урока. Рефлексия</p>	<p>Даёт команду: «В одну шеренгу становись». Проводит беседу по вопросам:</p> <p>Достигли мы поставленной цели?</p> <p>Чему научились?</p> <p>По 10-ти бальной шкале оцените вашу работу на сегодняшнем уроке.</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Мы научились составлять связки из базовых шагов аэробики.</p> <p>Оценивают результаты работы на уроке.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная.</p>	<p>Личностные: понимание значения знаний для человека и принимают его.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты усвоения изученного материала.</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке.</p>
--	--	---	-------------------------------------	--	--

Разминка с общеразвивающими упражнениями ритмической гимнастики №1	Дозировка	Методические указания
<p>1. И.п. — о.с. (музыкальную фонограмму и темп выбирает учитель).</p> <p>1 — правую ногу вперёд врозь, 2 — левую ногу вперёд врозь, 3 — правую ногу назад в центр, 4 — левую ногу назад в центр (V-степ).</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>2. И.п. — о.с.</p> <p>1—правую ногу в сторону на носок, 2 — правую ногу в и.п., 3—4— выполнить это же левой ногой (касания по сторонам).</p>	8—12 раз	Спина прямая, корпус можно подать вперед, при этом ноги в коленях слегка присогнуты и руки сложены за спиной.
Комбинация из двух изученных упражнений.		
<p>4. И.п. — о.с.</p> <p>1 — правой ногой шаг в сторону, 2 — левой ногой шаг скрестно за правой, 3 — правой ногой шаг в сторону, 4 — приставить левую ногу к правой (скрестный шаг).</p>	Повторить два упражнения подряд по 8—4—2-1 раз.	Спина прямая, руки присогнуты в локтях, обращаем внимание на то что скрестный шаг мы делаем за правой ногой, а не перед.
<p>5. И.п. — о.с.</p> <p>1 — правой ногой шаг в сторону, 2 — приставить левую ногу к правой, 3 — шаг левой ногой в сторону, 4— приставить правую ногу к левой (приставной шаг).</p>	8—12 раз	Спина прямая, руки присогнуты в локтях, работаем в темп музыки.

И.п. — о.с. Комбинация из упражнений 1—3 с последующим уменьшением шагов.	Повторить 1—3 упражнения подряд по 8—4— 2-1 раз.	Собираем все 3 упражнения в одно и у нас получается маленькая комбинация.
7. И.п. — о.с. 1 — шаг правой ногой в сторону, левую ногу согнуть в коленном суставе и перенести массу тела на правую ногу, 3—4 — выполнить то же, начиная с левой ноги (захлест).	8—12 раз	Спина прямая, колено согнуто в суставе и пытаемся достать до своих ягодиц, руки присогнуты в локтях.
Добавить к ранее изученным упражнениям упражнение 6.	Повторить упражнения подряд по 8—4— 2-1 раз.	Собираем все 6 упражнений и получаем полноценную комбинацию.
Добавить к упражнению 6 повороты на 90° плечом вперед на каждый счёт.		Повороты выполняем в быстром темпе.
Завершить разминку повторением всех изученных упражнений в комбинации.	4 раза	

Комплекс упражнений на степ-платформе №2	Дозировка	Методические указания
<p>1. Подход спереди. Базовый шаг (besik step) — с правой ноги. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз, левую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>2. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>3. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колени и выполнить прыжок вверх с поворотом направо на 90°, левую вниз, правую вниз в подход с конца.</p>	8—12 раз	Спина прямая, колени поднимаем на 90°, поворот выполняем в быстром темпе и сохраняем координацию движений.
<p>4. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: левую ногу вверх, правая нога — поднять колени и прыжок вверх с поворотом направо на 90°, правую вниз, левую вниз в подход с конца.</p>	8—12 раз	Спина прямая, колени поднимаем на 90°, поворот выполняем в быстром темпе и сохраняем координацию движений.
<p>5. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на правый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>6. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги в центр платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.

<p>7. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на левый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>8. Приставной шаг наверху (Tap Up). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх на левый край платформы, левую приставить к правой, левую вниз, правую вниз с поворотом кругом. Далее с другой ноги на другом конце платформы.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>9. Через платформу (Over Step). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз с другой стороны платформы, левую вниз, приставить к правой ноге.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.
<p>10. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на правый край платформы. Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колено, левую вниз касание пола и подъём колена, левую вверх касание и подъём колена, левую вниз с поворотом, правую вниз в поворот левым боком к платформе.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях, поворот выполняем резче.
<p>11. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на левый край платформы.</p>	8—12 раз	Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях, поворот выполняем резче.

8—12 раз

12. Через платформу (Over Step). Подход сбоку.

Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз с другой стороны платформы в поворот лицом к платформе, правую вниз приставить к левой ноге.

Спина прямая, ногу ставим на полную поверхность стопы, руки немного присогнуты в локтях.

Приложение 2

Примерные комплексы фитнес-аэробики для подготовительной части урока

Комплекс 1

1. И.п. — о.с. (музыкальную фонограмму и темп выбирает учитель).

- 1 — правую ногу вперёд врозь,
- 2 — левую ногу вперёд врозь,
- 3 — правую ногу назад в центр,
- 4 — левую ногу назад в центр (У-степ).

Повторить 8—12 раз.

2. И.п. — о.с.

- 1—правую ногу в сторону на носок,
- 2 — правую ногу в и.п.,
- 3—4— выполнить это же левой ногой (касания по сторонам).

Повторить 8—12 раз.

3. Комбинация из двух изученных упражнений, то есть повторить два упражнения подряд по 8—4— 2-1 раз.

4. И.п. — о.с.

- 1 — правой ногой шаг в сторону,
- 2 — левой ногой шаг скрестно за правой,
- 3 — правой ногой шаг в сторону,
- 4 — приставить левую ногу к правой (скрестный шаг).

5. И.п. — о.с.

- 1 — правой ногой шаг в сторону,
- 2 — приставить левую ногу к правой,
- 3 — шаг левой ногой в сторону,
- 4— приставить правую ногу к левой (приставной шаг).

Повторить 8—12 раз.

6. И.п. — о.с. Комбинация из упражнений 1—3 с последующим уменьшением шагов от восьми повторений к одному, последовательно.

7. И.п. — о.с.

- 1 — шаг правой ногой в сторону,
- 2— левую ногу согнуть в коленном суставе и перенести массу тела на правую ногу,
- 3—4— выполнить то же, начиная с левой ноги (захлест).

Повторить 8—12 раз.

8. Добавить к ранее изученным упражнениям упражнение 6, уменьшив число повторений от восьми до одного.

9. Добавить к упражнению 6 повороты на 90° плечом вперёд на каждый счёт.

10. Завершить разминку повторением всех изученных упражнений в комбинации. 4 раза.

Приложение 3
Примерный комплекс фитнес-аэробики для основной части урока
(на степ-платформе)
Комплекс 2

1. Подход спереди. Базовый шаг (besik step) — с правой ноги. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз, левую вниз.
2. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.
3. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колено и выполнить прыжок вверх с поворотом направо на 90° , левую вниз, правую вниз в подход с конца.
4. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: левую ногу вверх, правая нога — поднять колено и прыжок вверх с поворотом направо на 90° , правую вниз, левую вниз в подход с конца.
5. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на правый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.
6. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги в центр платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.
7. Базовый шаг (besik step) — с левой ноги на левый край платформы. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз, правую вниз.
8. Шаг с подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: левую ногу вверх, правая — поднять колено и выполнить прыжок вверх с поворотом направо на 90° , правую вниз, левую вниз в подход с конца.
9. Шаге подъёмом колена (Lift Step). Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колено и прыжок вверх с поворотом направо на 90° , левую вниз, правую вниз в подход с конца.
10. Приставной шаг наверху (Tap Up). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх на левый край платформы, левую приставить к правой, левую вниз, правую вниз с поворотом кругом. Далее с другой ноги на другом конце платформы.
11. Через платформу (Over Step). Подход сбоку. Выполнение: правую ногу вверх, левую вверх, правую вниз с другой стороны платформы, левую вниз, приставить к правой ноге.
12. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на правый край платформы. Выполнение: правую ногу вверх, левая — поднять колено, левую вниз касание пола и подъём колена, левую вверх касание и подъём колена, левую вниз с поворотом, правую вниз в поворот левым боком к платформе.
13. Шаг с подъёмом колена (Lift Step), тройной на левый край платформы.
- 14.** Через платформу (Over Step). Подход сбоку. Выполнение: левую ногу вверх, правую вверх, левую вниз с другой стороны платформы в поворот лицом к платформе, правую вниз приставить к левой ноге.

Комплекс 3

(основная часть — танцевальная)

1. Марш вперёд: 1—4— приставляя левую ногу к правой, прыжок вверх с хлопком в ладоши над головой.
2. Марш назад: 1—4 — приставляя левую ногу к правой, прыжок вверх с хлопком над головой.
3. Двойное касание правой ногой справа — счёт 1-4.
4. Двойное касание левой ногой слева — счёт 1-4.
5. Двойной приставной шаг в сторону с правой ноги — счёт 1—4
6. Шаг левой ногой вперёд и мах правой вперёд (кик), шаг правой назад, приставить левую ногу к правой — счёт 1—4; то же с правой ноги — счёт 1—4
7. Двойной приставной шаг в левую сторону с левой ноги — счёт 1—4.
8. Шаг правой ногой вперёд и мах левой вперёд, шаг левой назад, приставить правую ногу к левой — счёт 1—4; то же с левой ноги — счёт 1—4.
9. Скрестный шаг вправо — счёт 1—4.
10. Ви-степ с правой ноги — счёт 1—4.
11. Скрестный шаг вправо — счёт 1—4.
12. Скрестный шаг левой влево — счёт 1—4.
13. Ви-степ с левой ноги — счёт 1—4
14. Скрестный шаг с левой ноги влево — счёт 1-4.

Затем повторить весь комплекс-комбинацию от 2 до 4 раз, повышать интенсивность выполнения за счёт движений руками, большой амплитуды движений, увеличения темпа и ударности или прыжковых модификаций всех базовых движений.

Приложение 4

Анкета для обучающихся

«Мое отношение к занятиям физической культурой и спортом»

Пожалуйста, выскажите свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать Ваше мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными и полезными.

1. Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул.

- да; - нет.

2. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.

- да; - нет.

3. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить хотя бы оценку 3.

- да; - нет.

4. Интерес к физической культуре у меня пропадает перед началом занятия.

- да; - нет.

5. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

- да; - нет.

6. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.

- да; - нет.

7. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.

- да; - нет.

8. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

- да; - нет.

Благодарим за участие и помощь!