

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Города Мурманска
«Мурманский политехнический лицей»

**Региональный этап
XVI Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России-2025» -
«Учитель здоровья Мурманской области-2025»**

Урок-практикум по физической культуре
«Базовая аэробика как средство здоровьесбережения обучающихся
5 классов»



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОНКУРСА

**УЧИТЕЛЬ
ЗДОРОВЬЯ
РОССИИ**

Подобедов Владимир Владимирович
учитель физической культуры МБОУ МПЛ
г. Мурманск, улица Папанина, дом 10
Телефон: +79086059579

Пояснительная записка

Базовая аэробика - это комплекс физических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение общей выносливости организма. Включение элементов базовой аэробики в программу физического воспитания способствует всестороннему развитию детей, формированию у них интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В 5 классе обучающиеся достаточно мотивированы к занятиям по физической культуре и способны осваивать базовые шаги в аэробике. Данный урок-практикум направлен на первичное знакомство обучающихся 5 класса с данным видом спорта и помогает вызывать интерес к двигательной активности.

Цели и задачи урока:

Цель урока – формирование у обучающихся 5-7 классов представления о базовой аэробике, её пользе для сердечно-сосудистой системы и повышения общей выносливости.

Задачи урока:

1.Образовательные:

- Обучить базовым шагам
- Разучить простейшую аэробную связку
- Объяснить технику безопасности при выполнении упражнений

2.Развивающие:

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений
- Формировать правильную осанку
- Развивать умение работать в коллективе

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплины и взаимопомощи.

- Формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни
- Содействовать формированию у обучающихся позитивного эмоционального фона от физической активности

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- Обучающиеся 5 класса познакомятся с базовыми шагами аэробики и разучат простейшие аэробные связки
- Улучшат координацию движений, общую выносливости, музыкальность
- Развивают координационные способности, общую выносливости
- Учатся работать в коллективе, снимают скованность движений
- Формируют позитивное отношение к занятиям спортом, активности и здоровому образу жизни

Оборудование: музыкальная колонка, коврики (гимнастические маты)

Учебно – информационное обеспечение:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО): Определение общих требований к результатам освоения предмета "Физическая культура".
- 2.Образовательные программы,методички,учебники по физической культуре. Необходимы для общего понимания и представления о проведении занятий по физической культуре и разделу выбранного урока.
- 3.Видеоматериалы с тренировок и соревнований. Для наглядности и примера.

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательных учреждениях, включающий педагогические, психологические и медицинские программы. Они обеспечивают безопасный учебный процесс и формируют позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Основная цель — обеспечение безопасного учебного процесса, способствующего развитию психологического, социального и физического здоровья учащихся.

Ключевые задачи:

- Создание оптимальных условий для обучения
- Формирование культуры здоровья
- Мониторинг состояния здоровья учащихся
- Обеспечение эффективной образовательной среды
- Профилактика заболеваний

На уроке по базовой аэробике здоровьесберегающих технологий является обязательным

элементом на протяжении всех частей урока:

1. Подготовительная часть урока – должны быть включены упражнения на растяжку основных групп мышц, упражнения на координацию движений.
2. Основная часть урока – при изучении новых элементов, необходимо начинать с самых простых для освоения и переходить к более сложным. Во время выполнения упражнений необходимо вести контроль за осанкой, дыханием и состоянием обучающихся, помогать им и корректировать, осуществлять необходимые перерывы для отдыха.
3. Заключительная часть урока – должна содержать в себе расслабляющие упражнения, направленные на восстановление организма после нагрузки.
4. На протяжении всего урока – необходимо следить за техникой безопасности, правильностью выполнения упражнений и корректировать её в случае необходимости, а также осуществлять поддержку обучающихся.

Важным также является позитивный эмоциональный фон занятия, благодаря которому обучающиеся лучше включаются в работу на уроке.

Соблюдение всех принципов здоровьесбережения на уроке по базовой аэробике будет оптимальным для формирования у обучающихся позитивного и осознанного отношения к своему здоровью, занятиям спортом и активному образу жизни. Помимо этого, базовая аэробика для обучающихся будет интересной и познавательной в виду своей новизны на уроках по физической культуре.

Методы обучения:

- Словесный метод: Объяснение, рассказ, беседа.
- Наглядный метод: Показ упражнений, использование наглядных пособий (видео, фото).
- Практический метод: Выполнение упражнений под руководством учителя.
- Игровой метод: Использование игр и эстафет для поддержания интереса к занятиям.
- Метод индивидуальной коррекции: Исправление ошибок и индивидуальная помощь учащимся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип урока: комбинированный (смешанный) урок с элементами групповой и индивидуальной работы.

Целевая аудитория: обучающиеся 5 классов.

План-конспект урока-практикума по физической культуре

**«Базовая аэробика как средство здоровьесбережения
обучающихся 5 классов»**

[illegible]

	2.И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра 1 – 2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. 3 – 4 – в другую сторону 3.И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1 – 2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3 – 4 – на другую ногу. 5 – 8 – на левую ногу 4.И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы 1 – 2 – опустить левое колено к полу 3 – 4 – и.п. 5.И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая 1– 2 – подъем правого носка вверх 3 – 4 – и.п.		
5	Основная часть	25 мин.	Зад вве
5.1	<u>Разучивание базовых шагов</u> 1.March 2.V-step 3.A-step 4.Step-touch 5.Grape Wine 6.Cirl 7.Knee up Разучивание аэробной связки из базовых шагов. 1. March 1-3 - марш на месте с правой ноги	7 мин. 18 мин	Вс обу явл Вн баз зак Ис раз

	4 – постановка стопы левой ноги на носок 5-7 - марш на месте с левой ноги 8 – постановка стопы правой ноги на носок 2. V-step 1 – шаг правой ногой вперед-вправо 2 – шаг левой ногой вперед-влево 3 – возврат правой ноги в исходное положение 4 – возврат левой ноги в исходное положение 3. A-step 1 – шаг правой ногой назад – вправо 2 – шаг левой ногой назад – влево 3 – возврат правой ноги в исходное положение 4 – возврат левой ноги в исходное положение 4. Grape Wine 1 – шаг правой ногой в сторону 2 – поставить левую ногу за правую 3 – шаг правой ногой в сторону 4 – приставить левую ногу 5. Knee up 1 – шаг правой ногой вперед 2 – подъем колена левой ноги вверх 3 – опускание левой ноги и шаг назад 4 – приставление правой ноги в исходное положение 5 – шаг левой ногой вперед 6 – подъем колена правой ноги вверх 7 – опускание правой ноги назад 8 – приставление левой ноги в исходное положение		упр по и т Вс Сл пр на Пр дв ру Вс зат А) Б)2 В)1 Г)3 Д)
6	Заключительная часть	5 мин.	
6.1	Упражнения на восстановления дыхания	2 мин.	Сп Вы вос раз
6.2	Подведение итогов	2 мин.	Пр отл ош ва сох Ак сеп
6.3	Творческий выход	1 мин.	Ор спо

Список литературы:

1. Бренч С.В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 5. - С. 77-79
2. Веревкина Е.А. Теоретические и методические основы спортивной аэробики. - 2004
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. — 528 с
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002. — 121 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Поздеева Е.А. Теоретические основы развития спортивной аэробики. - 2006
9. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000

Дополнительная литература:

1. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2001. - 120 с.
3. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований. - М.: Человек, 2015. - 283 с.

