

## Учителя лицея в Ивановском провели для ребят необычную физкультуру

25.05.2016

**Тайским боксом и чирлидингом, фитбол- и канго-джимп аэробикой занимаются ученики лицея № 1502 при МЭИ в Ивановском на уроках физкультуры. Спортивные занятия здесь проводят по необычным методикам. И, по словам педагогов, ученики лицея бегут на физкультуру с гораздо большей охотой, чем в других школах.**

Звенит звонок, и школьницы заходят в спортивный зал. Нет никаких пробежек на скорость, прыжков через коня и лазаний по канату. А есть гантели и большие мячи. Занятие называется «фитбол-аэробика».

— В своё время мы думали: как сделать так, чтобы девочкам было интересно ходить на физкультуру? И все наши физруки окончили курсы фитнес-инструкторов, — говорит зав методобъединением по физкультуре лицея Татьяна Степанова.

Кроме фитбола в лицее преподают степ-аэробiku, чирлидинг и даже канго-джимп. Прыжки кенгуру — так переводится «канго джимп» — это аэробика в коньках, у которых вместо роликов или лезвий — пружины. Считается самым модным направлением аэробики в Европе.

— При минимальной нагрузке на суставы сжигает больше калорий, чем другие виды аэробики, после занятий большой выброс эндорфинов, — говорит фитнес-инструктор лицея Ангелина Князева, мастер спорта по акробатике.

Ещё в конце 1990-х лицей стал экспериментальной площадкой Института возрастной физиологии Российской академии образования. Было решено, что дети разного телосложения должны заниматься по-разному и оцениваться по-разному.

— Мы приучили к тому, что нужно сравнивать спортивные успехи только со своими прежними успехами, а главное в физических занятиях — это победа над собственной ленью, — рассказывает Татьяна Степанова.

Несмотря на то, что существует учебный план (а лицеисты попутно осваивают и обязательные для школьников всей страны прыжки в длину, высоту и прочие «стандарты»), дети в лицее могут сами выбрать занятия по вкусу. В начале года проводится анкетирование, в котором ребёнок указывает, чем бы хотел заниматься. Мальчики, например, предпочитают футбол, волейбол, баскетбол, тайский бокс, лёгкую атлетику.

К трём обязательным часам физкультуры в неделю добавляются вечерние бесплатные секции, после 16 часов можно заниматься, сколько хочешь.

Новый подход к урокам физкультуры дал свои результаты: в лицее почти нет пропусков этих уроков по неуважительным причинам, физкультурой занимаются даже ребята, освобождённые по состоянию здоровья. С ними работает медик-педагог лечебной физкультуры.

Понятно, что такие уроки физкультуры как в лицее при МЭИ есть не везде. Тем не менее и в некоторых других школах округа есть возможность выбрать — бежать кросс или поплавать в бассейне. Так, в школе № 920 в Перове дети бесплатно ходят в аквапарк «Карибия», разработаны программы занятий хип-хопом и бальными танцами. А в школе № 892 в Вешняках в качестве лечебной физкультуры предлагается ушу. Во многих школах альтернативой обычным урокам стали карате и бокс.

---

Адрес страницы: <http://vao.mos.ru/presscenter/news/detail/3009043.html>

---

[Префектура ВАО города Москвы](#)