

«Өнер колледжі – музыкалық – эстетикалық бейіндегі дарынды балаларға
мамандандырылған мектеп-интернат» кешені»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі
КГУ «Комплекс Колледж искусств-специализированная школа-интернат музыкально-
эстетического профиля для одаренных детей»

Келісілген

Согласовано _____

« _____ » 2012ж/ г.

РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО УРОКА

по предмету «Физическая культура»

Тема урока: «Шейпинг на уроках физической культуры»

Преподаватель: Крайнова Н.Ю.

г. Петропавловск, 2013 г.

1 курс «Живопись», «Эстрадное пение», «Теория музыки»

Девочки 11 человек

05.11.2012 г.

Место проведения: зал хореографии

Время проведения: 2 часа

Цель занятия: формирование физической культуры учащегося и способности реализовывать ее в социально-профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Совершенствование коррекции фигуры
2. Силовые упражнения
3. Упражнения на выносливость
4. Упражнения на гибкость
5. Разучивание походки

Тип урока: практическое занятие

Оснащение занятия: монитор, DVD, диски с программами «Шейпинг и шейпинг-хореография»

Оборудование, используемое на уроке: гимнастические палки, отягощения, гимнастические коврики.

Межпредметная связь:

1. Нормальная анатомия и физиология. Тема: «Мышечная система», «Физиология мышечной деятельности»
2. Валеология. Тема: «Движение и здоровье»
3. Общая психология. Тема: «Эмоциональное состояние»

Структурно-логическая схема и хронокарта занятия

№ п/п	Перечень основных этапов	Время
1	Организационный момент. Сообщение задач урока.	2
2	Мотивация учебной деятельности.	2
3	Разминка (танцевальные упражнения на координацию).	6
4	Основная часть: 11 упражнений на различные области мышц	55
5	Блок походки.	13
6	Заключительная часть: упражнения на восстановление пульса, дыхания, упражнение на растяжку, гибкость. Подведение итогов занятий.	12
	ИТОГО:	90 мин.

	Б) пресс снизу И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1. подъем согнутых ног – выдох 2. и.п. - вдох	Таз отрывать от пола, коленями тянуться к плечам
5 мин	10 упражнение: дополнительное упражнение: дается на ту область талии, где имеется наибольший процент отклонения жировой складки от модели 1. Пресс сверху 2. Пресс снизу 3. Косые мышцы 4. Спина снизу	
5 мин	11 упражнение: дополнительное упражнение: 1. Плечо сзади 2. Плечо спереди 3. Спина сверху 4. Голень	
13 мин	Блок походки	
Заключительная часть		
12 мин	Заминка: упражнение на восстановление пульса, дыхания упражнение на растяжку, гибкость Подведение итогов занятия	

Рекомендуемая литература:

1. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией профессора Л.Б.Кофмана, Москва, «ФИС», 1998 г.
2. «Шейпинг» журналы 2008-2013 гг. Санкт – Петербург, И.В.Прохорцев

Самоанализ открытого урока

Физической культуры Крайновой Н.Ю.

05.11.2012 г. Живопись, эстрадное пение, теория музыки. 1 курс, девочки

Присутствовало: 11 человек

Зал хореографии колледжа искусств.

Зал оборудован для занятий «Шейпинг».

Технические средства: монитор, DVD, диски с программами «Шейпинг», «Шейпинг - хореография».

Оборудование: гимнастические палки, коврики, отягощение.

На уроке присутствовали преподаватели физической культуры

школы № 17 Шаповалова Венера Викторовна

школы № 1 Миронюк Татьяна Владимировна

План урока был составлен правильно, определена цель и задачи урока. Согласно содержанию урока, правильно определялась дозировка и методические указания.

Урок был проведен на высоком уровне, учащиеся были внимательны, дисциплинированы, активны, старались правильно и точно выполнить упражнения. Цель, поставленная перед учащимися, была достигнута. Задачи, решаемые на уроке, выполнены.

На всех учащихся были заведены тесты и проведены антропометрические измерения – это рост, вес, мышечные объемы. Учащиеся получили результаты, где они узнали о своих отклонениях от идеала и получили рекомендации по их устранению, так же узнали о правильном питании.

Было отмечено комиссией, что урок был проведен организованно, качественно, на высоком профессиональном уровне. Педагоги были заинтересованы антропометрическими замерами. Был проведен замер на учащихся.

Отзыв

На методическую разработку открытого урока по физической культуре на тему: «Шейпинг на уроках физической культуры».

Методическая разработка составлена согласно рабочей программы для практического занятия по физической культуре для 1 курса всех специальностей колледжа искусств. Преподавателем Крайновой Н.Ю. правильно выбраны цели и задачи урока.

Урок проводился по методу оздоровительной гимнастики, включающая в себя «Шейпинг» - одно из направлений массовой физической культуры с регулярной нагрузкой. Этот метод очень актуален и современен.

План занятия составлен методически грамотно, охватывает все этапы урока.

Методическая разработка поможет каждому преподавателю в освещении данной темы.

На протяжении всей методической разработки прослеживаются межпредметные связи с анатомией, физиологией, валеологией, психологией.

Преподаватель первой категории: Миронюк Т.В.