

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения «Ангарский лицей №2»

Проект урока физической культуры в 10 классе (девочки)

Раздел программы: Гимнастика с элементами фитнес – технологий.

Тема: «Оздоровительный урок физической культуры с использованием фитнес - технологий»

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

Задачи:

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)
- Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

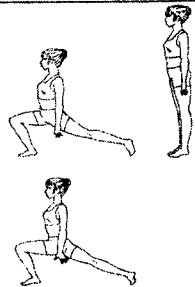
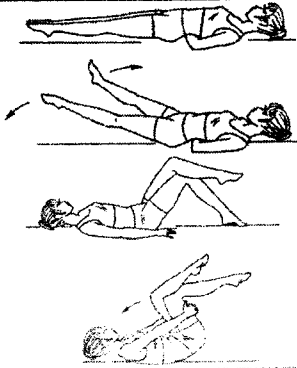
Учитель физической культуры:

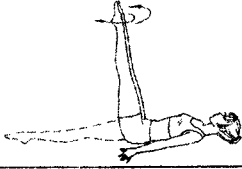
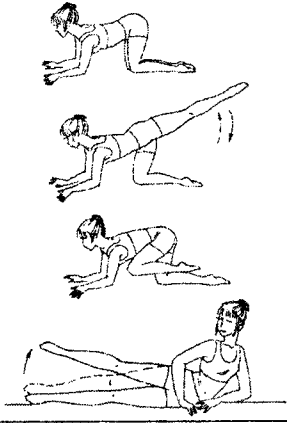
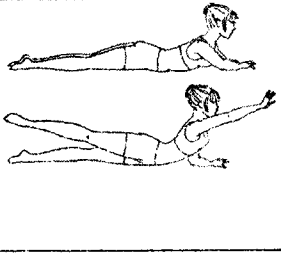
Наталья Владимировна Карнапольцева

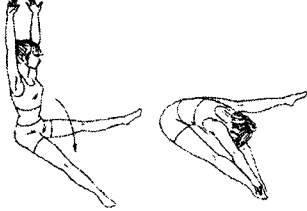
Директор МАОУ «Ангарский лицей №2 имени М.К. Янгеля»  В.Н. Беркут

Дата проведения: 30 января 2018 года.

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Упражнения
Подготовительная 10 минут	разминка	1. локальные (изолированные) движения частями тела	повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений	
		2. совмещенные движения для обширных мышечных групп	полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять с средним темпе с увеличением амплитуды	
		3. Упражнения на гибкость	растягивание мышц голени («стретч»), передней и задней поверхности бедра, поясницы	выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра	
Основная 22 минуты	аэробная 7–10 минут	1. аэробная разминка 3–10 минут	базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками	разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении	
		2. «аэробный пик» 15–20 минут	танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании	выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в	

			с движениями рук	разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений	
		3. аэробная «заминка» 2–3 минуты	базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений	
	снижение нагрузки «первая заминка» до 2 минут	1. упражнения для всего тела	амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется	
	упражнения на силу «калистеника» 5–10 минут	1. упражнения для мышц туловища	в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины Поднимание туловища из положения, лежа на спине;	выполнять от одной до трех серий по 10–16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности	

				<p>занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах</p>	
<p>2. упражнения для мышц бедра</p>	<p>в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра</p>				
<p>3. упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях;</p>				

<p style="text-align: center;">12 минут</p> <p style="text-align: center;">Заключительная</p>	<p style="text-align: center;">снижение нагрузки «вторая заминка»</p>	<p>1. упражнения на гибкость («глубокий стретч»), общая заминка</p> <p>2. Элементы глазодвигательной гимнастики, лёжа на коврик.</p> <p>3. Информация о домашнем задании</p>	<p>растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса</p> <p>Д/з: выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.</p> <p>Индивидуальная беседа, поощрение каждого занимающегося.</p> <p>(заполнение индивидуальных дневников</p>	<p>в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением</p> <p>Инструментальная музыка для релаксации в спокойном темпе</p> <p>При выполнении упражнений голова не движется, движения только глазам</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1.Поморгайте; 2.Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз; 3.Повращайте глазами сначала влево, затем вправо 4.Поморгайте; 5.Крепко закройте глаза, надавливая веками на глазные яблоки; 6.Поднимите палец на уровень глаз, закрыв один глаз, другим смотрите на палец, затем вдаль; 7.Посмотреть на правое колено, затем вверх влево, посмотреть на левое колено, затем вверх вправо и вернуться в и.п.; 8.Поморгайте;
---	---	--	--	--	---

Анализ открытого урока

по физической культуре в 10 классе (девушки)

учителя физической культуры Карнапольцевой Натальи Владимировны

Учитель показала высокий уровень владения методикой преподавания предмета, продемонстрировала целесообразность выбранного знания. Применение здоровьесберегающих и фитнес технологий на занятии целенаправленно повышает физическую подготовленность обучающихся и укрепляет их здоровье. Используемые в процессе занятий упражнения отличаются специфическими особенностями техники выполнения, стилем, который подчёркивается музыкальным сопровождением, а также последовательностью, сочетанием, амплитудой, темпом выполнения и в некоторых видах - применением дополнительных технических устройств (утяжелители).

Цели и задачи урока были поставлены ясно и четко. Каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижением её к концу урока. На протяжении урока применялись следующие методы: поточный, групповой, фронтальный и индивидуальный.

В подготовительной части урока была проведена разминка. В ней использовались разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на осанку, для укрепления мышц стопы, дыхательные упражнения, соответствующие физиологическим особенностям учащихся данного возраста.

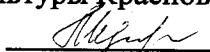
Правильно и оригинально подобраны упражнения, которые выполнялись под музыку, с использованием танцевальных фитнес - упражнений, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Музыкальное сопровождение обогащает урок, повышает эмоциональное состояние учащихся и эстетическое содержание урока. Основная часть была направлена на развитие силовых качеств, при помощи партерной гимнастики. Для восстановления сил и переключения на другой вид деятельности в урок была включена музыкальная физкультминутка. Также в конце основной части были включены дыхательные упражнения с музыкальным и речевым сопровождением.

На заключительном этапе были проведены стрейчинговые упражнения под медленную музыку, направленные на развитие гибкости, восстановлению дыхания и основных функций организма. Они помогли снять воздействие физической нагрузки и восстановить организм для полноценной работы на последующих уроках.

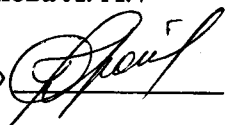
На протяжении всего урока учитель использовала методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении.

Для решения воспитательных задач учитель обращал внимание на активность учащихся, их взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. На уроке царил доверительная обстановка, что способствовало развитию у учащихся уверенности в себе.

30 января 2018 г.

Учитель физической культуры Краснова Л. А. высшей квалификационной категории
МАОУ «Гимназия № 8»  / Краснова Л. А. /

Учитель физической культуры Кротов С.И.

МАОУ «Ангарский лицей №2 имени М. К. Янгеля»  / Кротов С.И. /