

САМОАНАЛИЗ урока физической культуры

Тема урока: Здоровый образ жизни.

Цель урока: формирование мотивации к занятию физической культурой и ведению здорового образа жизни

Образовательные задачи:

-выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств)

Воспитательные задачи:

- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

Оздоровительные и развивающие задачи:

- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки;
- профилактика сколиоза.

Инвентарь: мячи большие с ручками 2 штуки; шарики воздушные 10штук; тоннели 2штуки; маты гимнастические 2штуки; скакалки гимнастические 2штуки; обручи гимнастические 12штук; набор для игры в хоккей детский 2 штуки.

Дата урока: 15.02.2017 г.

Место проведения урока: спортивный зал.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Тип урока: комбинированный

Время урока: 45 мин.

Кол-во учащихся на уроке: 5**Технология:** личностно-ориентированное обучение, здоровые сберегающие технологии.

Форма организации и проведения урока: фронтальная, поточная.

Методы обучения: По источнику знаний - словесные, наглядные. По степени взаимодействия учителя и ученика - беседа, фронтальная, поточная и групповая работа.

Типы контроля: самоконтроль, взаимоконтроль, контроль учителя.

Средства обучения: подобраны в соответствии с темой, целью, задачами и формой проведения урока: видеоролики о вредных привычках и ЗОЖ, проектор, мячи большие с ручками, маты гимнастические, скакалки гимнастические.

При планирование данного урока и подбора упражнений были учтены медицинские группы учеников (основная). Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей учеников.

Этапы урока:

В основе структуры урока лежит алгоритм работы, который включает в себя постановку целей и задач урока, деятельность на уроке, оценку результата деятельности и выводы. В соответствии с этим в уроке выделены следующие этапы:

1. Подготовительный этап: *организационно - мотивационный* (организованное начало урока, определение темы, цели и задач урока, мотивация учебной деятельности) – 5 мин., *ориентировочный* (подготовка организма учащихся к работе в основной части урока в соответствии с поставленными задачами) – 5 мин.
2. Основной этап: выполнение заданий, обсуждение результатов и применения умений в жизненных условиях, характеристика выполнения и освоения упражнений 30 мин.
3. Заключительный этап: *рефлексивный* – ходьба на восстановление, выводы по уроку согласно поставленным задачам и цели урока.

Этапы урока выстроены в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры.

Для проведения урока были созданы благоприятные морально - психологические и учебно - материальные условия: поддерживал доброжелательный тон, старался призвать ребят к сотрудничеству. Результаты деятельности учащихся на уроке хорошие, они научились осмысленно воспроизводить изучаемый материал, поняли важность выполняемых двигательных действий,

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся.

Подготовительная часть включала в себя построение, просмотр видеороликов о вредных привычках и здоровом образе жизни, далее учащиеся самостоятельно определили цель урока, после чего выполнялись прикладные упражнения: разновидности бега и ходьбы и комплекс ОРУ в движении. Все виды упражнений выполнялись поточным и фронтальным методами.

Упражнения подготовительного этапа применялись для того, чтобы разогреть организм, как средство общей физической подготовки и подводящие к основной части урока.

Основная часть урока была проведена в игровой форме в виде игр-эстафет. Все учащиеся были разделены с учетом уровня физической подготовленности и половозрастного критерия на две команды. Игры – эстафеты проводились в таком порядке:

1. **«Веселый салют».**
2. **«Попрыгунчики»**
3. **«Переправа»**
4. **«Тоннель»**
5. **Прыжки в мешках.**

6. «Хоккей»

7. Полоса препятствий.

Учащиеся активно участвовали в уроке, чему во многом способствовала чёткость в организации игр - эстафет, грамотный инструктаж, а также плавный переход от одной части урока к другой. Между играми-эстафетами учащиеся отвечали на вопросы Спортивной викторины, что способствовало восстановлению и постепенному снижению физического напряжения.

Основная часть урока плавно перешла посредством ответов на вопросы Спортивной викторины в заключительную часть, интенсивность нагрузки обучающихся постепенно снизилась. В заключительной части урока с целью восстановления организма и снижения психоэмоционального напряжения была проведена: ходьба с упражнениями на восстановления дыхания и всего организма, анализ работы на уроке, отмечены учащиеся лучше всех проявившие себя в уроке. Сделаны выводы по использованию физических упражнений с целью укрепления здоровья организма. Учащиеся назвали пословицы и поговорки о ЗОЖ.

Контроль за выполнением заданий на протяжении всего урока осуществлялся своевременно. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдалась логичность между частями урока.

В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Благодаря преимущественности учебных занятий удаётся приучать детей к дисциплине и организованности, прививать навыки взаимопомощи и коллективизма; толерантного отношения друг к другу. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне. Учащимся урок понравился. Это показала рефлексия в конце урока.

На уроке удалось решить поставленные задачи, достичь цели и избежать при этом перегрузки учащихся. Плотность урока достаточная и соответствует оптимальной плотности уроков.

Отклонений по отношению к плану в ходе урока не было.

Учитель физической культуры: _____ Евстратов С.В.