

## САМОАНАЛИЗ УРОКА

**По физической культуре в 3 классе**

**Учителя физической культуры Тихоновой Евгении Викторовны.**

**Тема урока: «Гимнастика с элементами акробатики».**

**По плану урока были поставлены задачи:**

### **1. Образовательные:**

- 1) Закрепление техники кувырка вперед.
- 2) Совершенствование техники перекатов в группировке.
- 3) Закрепление техники стойки на лопатках.
- 4) Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх.

### **2. Воспитательные:**

- 1) Воспитать актуальность, артистичность, чувство коллективизма.
- 2) Воспитать морально – волевые качества, трудовые привычки.

### **3. Оздоровительные:**

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Развитие силы, ловкости, гибкости.
- 3) Улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма.
- 4) Улучшение подвижности в суставах и мелкой моторики рук.
- 5) Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Урок проводился в 3 классе, согласно списочному составу присутствовало 28 человек. Дети разные по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью. Из 28 учащихся: 27 детей имеют основную группу здоровья, 1 ребенок - подготовительную, детей со специальной медицинской группы и освобожденных от занятий физической культурой нет. Тема урока взята из рабочей программы. Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам, а также ФГОС начального образования. Урок был проведён как вариант третьего часа по физической культуре для укрепления здоровья школьников и развития основных физических качеств: силы, гибкости,

ловкости, выносливости с применением музыкального сопровождения.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для всех учащихся.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока. Для повышения эмоционального настроения в начале урока была проведена игра «Да-нет». Все этапы урока – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижение её к концу урока. На протяжении урока применялись следующие методы: поточный, групповой, фронтальный и индивидуальный.

Подготовительная часть урока длилась 15 минут. Этот этап я проводила с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого были проведены разновидности ходьбы и бега по кругу и по диагонали зала. При подборе упражнений я стремилась не отступать от физиологических особенностей учащихся данного возраста, а также следила за двигательной активностью учащихся (моторной плотностью). Также проводились специальные беговые и прыжковые упражнения.

С целью решения оздоровительных задач при ходьбе мною были взяты упражнения на формирование правильной осанки, для укрепления мышц стопы, дыхательные упражнения.

Во время разминки было задействовано музыкальное сопровождение, что нравится детям и облегчает её проведение. Развитие координационных способностей осуществлялось через упражнения, требующих согласования движений и силовых параметров. Правильно и оригинально подобраны упражнения в комплексе ОРУ на месте, которые выполнялись под музыку, в процессе выполнения, которых были задействованы все группы мышц. Возрастает их воздействие, если они проводятся под музыкальное сопровождение, которое обогащает урок, делает его насыщенным, интересным

и повышает эмоциональное состояние учащихся. Танцевальные упражнения повышают эстетическое содержание урока физкультуры.

Основная часть длилась 23 минуты и 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 была включена эстафета «Попрыгунчики» с музыкальным и речевым сопровождением. Подвижные игры и эстафеты различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. С помощью подвижных игр и эстафет решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития моторики детей, всех органов и систем организма, формирования их нравственных качеств, навыков жизни в коллективе. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания.

На заключительном этапе, который длился 7 минут, я постаралась создать предпосылки к восстановлению организма к полноценной работе на последующих уроках. Были проведены 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, а также способствовали повышению эмоционального состояния учащихся при помощи музыки.

В заключительной части урока были подведены итоги, отмечено как класс в целом и отдельные учащиеся справились с поставленными задачами урока. Была проведена рефлексия, которая показала, что у учащихся в основном всё получалось и всё понравилось. На протяжении всего урока мною

использовались методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении.

В заключении было дано домашнее задание, так как его выполнение является одним из важнейших условий повышения активности учащихся, а также мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями, улучшения их физической подготовленности и первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

При организации обеспечения учебного занятия мною было уделено внимание на:

- соблюдение структуры урока;
- обеспечение логической связи между частями урока;
- целостность использования форм организации занимающихся;
- соответствие дидактическим принципам (от простого к сложному);
- целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
- соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

Для достижения высокой моторной плотности урока применялись поточный и групповой методы.

Регулировалась нагрузка количеством упражнений и повторений. Уделенное внимание на функциональное состояние обучающихся и сочетание нагрузки с активным отдыхом решало оздоровительные задачи.

При решении воспитательных задач, я акцентировала внимание на дисциплину, на активности учащихся и на взаимодействии в коллективе при выполнении групповых упражнений. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах. Старалась создать доверительную обстановку и развить у учащихся такое качество, как уверенность в себе.

В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе проведения всего занятия я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока я концентрировала свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и по мере необходимости, делала методические замечания, помогала при выполнении упражнений.

Хочется отметить высокую дисциплинированность класса, их интерес и желание качественно выполнять физические упражнения. Урок способствовал общему развитию личности каждого школьника и коллектива в целом. Все цели и задачи урока физической культуры были достигнуты.