

# Самоанализ урока

учителя физической культуры  
МОУ «СОШ р.п. Озинки»  
Дудиной Ольги Леонидовны

# Вид урока:

- Легкая атлетика

# Тип урока

- Урок с образовательной направленностью (совершенствование)

# Тема урока

- Развитие скоростно-силовых и координационных способностей на материале лёгкой атлетики

# Цель

- Способствовать повышению уровня скоростно-силовых и координационных способностей учащихся посредством прыжковых упражнений

# Задачи урока

# Образовательные

- Совершенствование техники отталкивания в прыжках с прямого разбега через препятствия и в прыжках в высоту «перешагивание»

# Средства решения образовательной задачи

- постановка проблемы;
- подготовительные и специальные прыжковые упражнения
- критерии оценивания упражнений.

# Оздоровительные

- Формирование мотивации к ЗОЖ
- Развитие силы, ловкости, внимания, быстроты реакции.

# Средства решения оздоровительной задачи

- проблемные вопросы;
- активный и пассивный отдых;
- сочетание познавательной и двигательной активности.
- оптимальный уровень нагрузки;
- эмоциональный фон занятия;

# Воспитательные

- Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья
- Воспитание активности, самостоятельности, коммуникативности.

# Средства решения воспитательной задачи

- упражнения на проверку уровня развития силовых и координационных способностей;
- оценивание деятельности;
- решение проблемы.

Содержание урока подчинено  
достижению следующих результатов:

- расширение двигательного опыта учащихся
- выполнение программных требований
- обеспечение двигательного режима

# Структура урока

## Вводная часть:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная двигательная деятельность занимающихся.

## Основная часть:

- развитие двигательных качеств;
- воспитание волевых качеств личности;
- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
- коррекция учебно-воспитательных воздействий.

## Заключительная часть:

- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение.

# Организационный момент

- мотивация деятельности учащихся достигнута путем четкой логической связи темы, цели и задач урока, содержанием проблемы.
- *Средства*: словесный метод (диалог); частично-поисковый метод.
- *Результат*: восприятие и осознание учебных задач.

# Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока

- подготовка организма к выполнению прыжковых упражнений, активизация психических процессов достигнута с помощью ОРУ в движении.
- Данное *средство* считаю наиболее целесообразным для актуализации умений занимающихся, необходимых для работы в основной части урока.
- Форма орг-ции контроля: фронтальная
- *Результат*: оценка и взаимооценка при выполнении упражнений.

- Контроль за развитием скоростно-силовых, координационных способностей осуществлялся посредством выполнения разнообразных специальных прыжковых упражнений, работы по проверке уровня и оценивания собственных способностей.
- *Метод оценивания*: сравнение своего результата с нормативным возрастным и половым показателем.
- *Результат*: определение индивидуального уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей

- Решение проблемы: найти свой вариант решения проблемы помогли опора на предшествующий опыт и выполнение заданий на всех этапах урока.

# Подведение итогов урока

- анализ деятельности производился с помощью оценивания каждого этапа урока и выставления оценки за урок.
- *Результат*: формулировка общего вывода по решению проблемы и рекомендации учащимся самим себе по индивидуальным затруднениям.
- Домашнее задание: является логическим продолжением урока: оценить свои скоростно-силовые способности и определить уровень ф.п. при заполнении инструктивной карты

# Проблемная ситуация

- Какие физические качества необходимо развивать, чтобы успешно осваивать легкоатлетические упражнения?

# Ожидаемый результат

- Умение учащимися выполнять технические приёмы в прыжках
- Повышение двигательно-познавательной активности
- Выполнение учащимися контрольных упражнений на собственный максимальный результат
- Умение оценивать свою деятельность на уроке (Довольны ли вы своими результатами? Что не получилось? Почему?)

# Уровень физической подготовленности учащегося 7 класс (скоростно-силовые способности)

Контрольное упражнение	высокий		средний		низкий	
	м	д	м	д	м	д
Прыжки через скакалку за 30сек.	65-62	70-65	61-57	64-55	56-50	54-45
Прыжок в высоту «перешагивание»	130-120	115-110	119-100	109-95	99-90	94-85
Прыжок через препятствие (см)	110-100	100-90	99-90	89-80	89-80	79-70
Темповые прыжки через скамейку(раз)	25-23	20-18	22-18	17-14	17-14	13-10

# Оценивание уровня развития скоростно-силовых способностей

	Контрольное упражнение	Я показал(а) результат	Уровень ф.п.	Выявил(а) проблемы
1	Прыжки через скакалку за 30сек.			
2	Прыжок в высоту «перешагивание»(см)			
3	Прыжок через препятствие (см)			
4	Темповые прыжки через скамейку(раз)			

# Планируемые результаты

*Личностные:*

- овладение навыками прыжков через препятствия;
- умение проявлять физические способности (качества).

## *Метапредметные:*

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

*Предметные:*

- преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- уметь обеспечивать безопасность мест занятий