

## Самоанализ

урока физической культуры в 7 «А» классе по теме:

«Закрепление техники выполнения метания мяча на дальность и развитие скоростных качеств»

В классе 15 учащихся на уроке присутствовало 12 + 1 освобождённый человек, из них имеют высокий уровень физических возможностей 5 учеников, между высоким и средним – 4, средний – 4, низкий - 2.

По тематическому плану это 14 урок из раздела «Лёгкая атлетика» из отведённых на изучение материала. По типу этот урок закрепления и совершенствования.

Цели и задачи урока: закрепление техники выполнения метания, развитие силовых и скоростных качеств, воспитание дисциплинированности.

Все части урока были направлены на выполнение этих задач с учётом особенностей класса.

В вводной части урока визуально проверена подготовка класса и каждого ученика к уроку. Учащиеся ознакомлены с задачами урока и способами их решения. Проведение комплекса ОРУ в движении позволило увеличить моторную плотность урока и не прерывать влияние физической нагрузки на учащихся. В заключение вводной части была проведена эстафета « Бег с палкой», что является включением национального компонента в урок, и позволило плавно перейти к основной части урока.

Для проведения основной части урока был применён метод круговой тренировки. Класс был разбит на группы, каждая из которых выполняла свой объём упражнений поточно. Было предложено 6 станций, выполнение заданий на которых чередовалась нагрузка при выполнении метания и бега. На трёх станциях выполнялась задача развития силовых качеств, на остальных – закрепление технически правильного выполнения двигательного действия при метании мяча на дальность.

Задача закрепления двигательного навыка в метании решалась с помощью развития силовых качеств верхнего плечевого пояса, причём применение национальных элементов полностью соответствовало задачам урока. Развитие скоростных качеств выполнялось многократными, повторными выполнениями упражнений определённого объёма.

Проблемы индивидуального подхода решались с помощью вариативности использования применённого на уроке инвентаря и оборудования.

Заключительная часть урока началась с перетягивания каната способом, соответствующим работе, выполняемой при вытягивании невода из воды. Этим упражнением мы одновременно развиваем и силу, и знакомим учащихся с трудовыми навыками, и переключаем их внимание на коллективную деятельность.

Уборкой инвентаря и оборудования, построением мы снизили эмоциональность детей, дали возможность отдохнуть и подготовиться к более спокойной деятельности.

При подведении итогов урока были выставлены оценки, которые сопровождались объективными комментариями.

Цель урока была достигнута, план реализован, общая, моторная плотности и интенсивность урока высокая, расчётное время урока совпало с реальным.

Обращаю ваше внимание, что для проведения этого урока применялись только самодельные технические средства обучения, т.е. для проведения таких уроков создание специальной материально технической базы вовсе не обязательна.

В.И. Мацедонский.