Самоанализ урока по физической культуре в 10 классе

учителя высшей квалификационной категории Пономаревой Ирины Вячеславовны.

**Раздел:** *Гимнастика*

**Тема урока:** *Ритмическая гимнастика.*

**Задачи урока:**

Образовательные:

* Укрепление мышечного корсета спины;
* Профилактика и коррекция нарушений осанки.

Развивающие:

* Развитие выносливости и координационных способностей.

Воспитательные:

* Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
* Формирование активности, взаимопомощи и коллективизма.

Урок проводился в 10 классе. На уроке присутствовало 10 человек(девушек), в соответствии по принципу разделения учащихся по группам (полу).

 Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

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

Урок начался с построения, приветствия. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, проведен инструктаж по технике безопасности. Далее урок проходил под музыкальное сопровождение. Моей задачей в ходе урока была дать ученикам  начальную  хореографическую подготовку, удовлетворить их  потребность  в  двигательной активности, обучить чувству ритма, танцевальной  выразительности,  координации  движений.

 Подготовительная часть проходила 10 минут. ОРУ выполнялись в танцевальной манере, фронтальным методом. Такой подход наиболее реален. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Комплексы ОРУ на уроках по ритмической гимнастике должны носить танцевально-игровой характер.  Каждое упражнение имеет свое название, что облегчает работу при обучении и выполнении. Комплекс упражнений был направлен на подготовку организма к основной части урока, а также для формирования правильной осанки.

Основная часть урока продолжалась 25 минут. В основной части занятия решались задачи: укрепление мышечного корсета спины, профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения выполнялись на гимнастических ковриках в положении сидя и лежа.

 Были даны упражнения для профилактики плоскостопия и совершенствования двигательных действий. При решении оздоровительной задачи уделялось внимание функциональному состоянию обучающихся - сочетание нагрузки с активным отдыхом.

До и после выполнения комплекса основной части, мною была подсчитана ЧСС у двоих учащихся (1 ребенок – с основной физкультурной группой и 1 ребенок с подготовительной) с целью выявления интенсивности физической нагрузки на организм.

  В заключительной части урока проводились упражнения на растяжку и расслабление. Это задание помогло ученикам снять воздействие физической нагрузки. Так же были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

 В ходе урока изменялся темп и характер музыкального сопровождения, что соответствовало движениям. В подготовительной части урока звучала легкая, веселая музыка, что способствовало настроению и эмоциональному подъему учащихся. В основной части музыкальное сопровождение было более четким , ритмичным с выделением сильных и слабых долей, что соответствовало уровню сложности каждого упражнения. В заключительной части была использована медленная, спокойная музыка, которая способствовала расслаблению и восстановлению организма после полученной нагрузки.  Музыкальное сопровождение делает урок более эмоциональным и повышает интерес учащихся к занятиям ритмической гимнастикой.

 Завершающим моментом заключительной части урока являлось подведение итогов, я отметила, как класс в целом, так и отдельных учащихся. Также детям было предложено домашнее задание – повторить комплекс упражнений и подобрать музыкальное сопровождение для следующего урока. Путем голосования мы подберем более понравившееся ребятам музыкальное сопровождение на следующее занятие. Это является одним из важных условий повышения активности учащихся, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой, улучшения их физической подготовленности.

   На  протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный. Обучающиеся были активны и эмоциональны.

   В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе 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 ОРУ и, по мере необходимости, делала методические замечания. На протяжении всего занятия сохранялось оздоровительное и образовательное значение урока. Хочу так же отметить, высокую дисциплинированность класса и их интерес и желание качественно выполнять упражнения.