**Самоанализ урока по физической культуре в 7-А классе**

***Дата проведения:*** 4.09.2015 г. ***Учитель:*** Бушковская Т.А. ***Раздел:*** Лёгкая атлетика ***Тема урока:*** Спринтерский бег, челночный бег. ***Тип урока****:* Урок актуализации знаний и умений (урок повторения).

***Направленность:*** Урок с образовательно-тренировочной направленностью. ***Цель урока:*** *Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, а также скоростной выносливости и координации в беге на короткие   дистанции.* ***Задачи урока:*** *Образовательные:* 1) Совершенствовать технику выполнения спринтерского и челночного бега. 2) Закрепить технику высокого старта, стартового разгона и челночного бега. 3) Повторить понятие физических качеств скорость и координация. *Развивающие:* 1) Развивать умение осуществлять взаимоконтроль техники выполнения опорного прыжка. 2) Развивать умение давать оценку своим двигательным действиям. *Воспитательные:* 1)Формировать мотивацию учебной деятельности. 2) Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

***Планируемые образовательные результаты:***

Дети научатся правильно выполнять высокий старт и стартовый разгон при пробегании коротких отрезков.

Данный урок рассматривается в разделе уроков «Лёгкая атлетика» по теме «Бег на короткие дистанции». Урок тесно связан с предыдущими и является логическим продолжением в изучении данной темы. Содержание урока соответствует возрастным особенностям учащихся. Урок начался вовремя с построения и сообщения задач. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока,  сделан акцент на то, как поставленные задачи  взаимосвязаны с изученным ранее материалом. Построение  урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному;  сознательное отношение и др.).

На первом организационном этапе  была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая  подготовка организма  занимающихся к предстоящей нагрузке. Подготовительная часть урока длилась 10 минут, общеразвивающие упражнения проводились в движении, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц.  Мною был использован метод рассказа и показа. В подготовительной части упражнения выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади площадки.

Основная часть урока продолжалась 25 минут. При переходе к основной части урока были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры. При выполнении  задач обучающиеся совершенствовали навыки спринтерского бега,   которые применялись  в  игровой ситуации.

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности: -       принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика, -       принцип саморазвития, -       принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика, -       принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи. Считаю, что объяснение активизировало  продуктивную мыслительную деятельность путем создания у обучающихся тактической ситуации с последующими предложениями по ее разрешению, т.е. целостного практического показа группы учеников  в медленном, а затем в быстром темпе.

Длительность заключительной части урока 5 минуты, где была проведена игра на внимание и использованы упражнения на восстановление. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач. 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. При решении воспитательной задачи  я уделяла  внимание на дисциплину, взаимодействие  в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась  создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе. Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок. В содержание урока применялось достаточное разнообразие упражнений, с помощью которых были решены все поставленные задачи. Задачи урока работают на перспективу и в дальнейшем будут использованы в лёгкой атлетике. Ученики проявили себя, как дисциплинированный коллектив, все старались и показали хорошие результаты на уроке.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.