

**Самоанализ учебного занятия по физической культуре
учителя первой квалификационной категории Зайцева Александра
Ивановича.**

Дата проведения:

Учитель: Зайцев Александр Иванович.

Урок физической культуры проводился в 1 группе, присутствовало 16 человек (2 курс). Обучающиеся разные по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью.

Тема урока: «Метод круговой тренировки на уроке гимнастики».

Урок был проведён в форме групповой тренировки с учетом индивидуальных особенностей.

На уроке были поставлены следующие задачи:

- Закрепить комбинацию упражнений на перекладине.
- Закрепить комбинацию упражнений на брусьях
- Развивать физические качества: координацию, силу, выносливость.
- Воспитывать морально-волевые качества: ловкость, силу, смелость.
- Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, мышц живота,

Всё содержание урока было подчинено решению поставленных задач.

Урок начался с построения и объявления задач урока. Студенты к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь и снаряды. В подготовительной части урока были проведены общеразвивающие, специально-подводящие упражнения. В основной части группа была разделена на 4 отделения, были назначены старшие в отделениях из наиболее подготовленных и ответственных студентов. Перед началом выполнения упражнений был проведен инструктаж по технике безопасности, поставлены задачи. Студенты помогали друг другу, осуществляли страховку и само страховку, совершенствовали навыки и умения, развивали двигательные качества. Для повышения плотности урока были использованы на каждом снаряде карточки- задания. А это дает возможность рационально и эффективно использовать время урока, чередовать разные виды деятельности, поддерживать оптимальный темп урока. Через каждые 6 минут отделения менялись этапами.(снарядами.) В заключительной части урока были выполнены дыхательные упражнения., а также осуществлено подведение итогов урока. Студенты сами оценивали друг друга и отметили лучших в каждом отделении. Было дано домашнее задание. Урок прошел на хорошем организационном уровне, была создана доброжелательная атмосфера. Задачи урока работали на перспективу. Урок способствовал общему развитию личности каждого студента и коллектива в целом.

Я считаю, что мотивация один из важных моментов в организации урока. Полагаю, что самостоятельное выполнение упражнений под контролем учителя как нельзя лучше подходит.

Руководитель физического воспитания:-----Зайцев А.И.