**САМОАНАЛИЗ УРОКА**

**Учитель:** Капранов Сергей Николаевич

**Дата проведения:** 26.04.2019 г.

**Класс:** 7

**Предмет:** физическая культура

**Раздел:** «Волейбол»

**Вид урока:** комплексный.

**Тема урока:** «Повторение элементов волейбола: нижняя прямая подача мяча.

Двусторонняя игра».

**Цель урока:** популяризация игровых видов спорта.

**Задачи урока:**

1. Образовательные:

Закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.

1. Оздоровительные:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

1. Воспитательные:

Целеустремленности, трудолюбия, формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

При планирование данного урока и подбора упражнений были учтены медицинские и физкультурные группы учеников (основная). Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей учеников (дифференцированный подход)

**Этапы урока:**

В основе структуры урока лежит алгоритм работы, который включает в себя постановку целей и задач урока, деятельность на уроке, оценку результата деятельности и выводы. В соответствии с этим в уроке выделены следующие этапы:

1. Подготовительный этап: организационно - мотивационный (организованное начало урока, определение темы, цели и задач урока, мотивация учебной деятельности) - 3 мин., ориентировочный (подготовка организма учащихся к работе в основной части урока в соответствии с поставленными задачами) - 7 мин.

2. Основной этап: повторение техники безопасности при игре волейбол, выполнение нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Волейбол» - 25 мин.

3. Заключительный этап: восстановление дыхания и расслабление мышц, построение, подведение итогов. Домашнее задание по теме урока. 5 мин.

Этапы урока выстроены в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры.

Для проведения урока были созданы благоприятные морально - психологические и учебно - материальные условия: поддерживал доброжелательный тон, старался применять работу в сотрудничестве. Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся.

Контроль за выполнением заданий на протяжении всего урока осуществлялся в основном путем поощрений. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдалась логичность между частями урока.

В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Благодаря преемственности учебных занятий удаётся приучать детей к дисциплине и организованности, прививать навыки взаимопомощи и коллективизма; толерантного отношения друг к другу. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне.

На уроке удалось решить поставленные задачи, достичь цели и избежать при этом перегрузки учащихся. Плотность урока достаточная и соответствует оптимальной плотности уроков для закрепления материала.