

Самоанализ внеурочного занятия

Как вы могли заметить, в начале занятия цели и задачи обозначила я, это связано с тем, что занятие является одним из блока занятий и дети уже знакомы с этой формой работы.

Уважаемые коллеги обратите внимание на то, что данные упражнения имеют не стандартный характер выполнения, что порождает к ним интерес учащихся. На каждой станции присутствует фитнес оборудование такое как, степ-платформы, фитболы, фитнес-резинки и эспандеры. Как вы можете наблюдать, дети работают на 3-х станциях, а именно:

1. Станция со степ-платформами направлена на развитие выносливости (подъём и спуск со степ-платформы, выпрыгивания в упор лёжа, выпады и прыжки через степ-платформы).
2. Станция с серыми фитболами предназначена для сдачи норматива сгибания туловища из положения лёжа на спине (для развития мышц пресса, ног и мышц спины)
3. Станция с зелёными фитболами и эспандерами для сдачи норматива сгибания\разгибания рук из упора лёжа на полу. Дети выполняют отжимания из И.П. ноги на фитболе, уголок и сгибание /разгибание эспандера.

Данное занятие является частью системы занятий ВД, нацеленных на совершенствование техники подготовки к сдаче норм ГТО, а также, на укрепление и оздоровление обучающихся, формирование положительного отношения к физической культуре.

Цели занятия: Подготовка к сдаче норм ГТО

В данной группе я поставила следующие задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование техники выполнения норм ГТО.
2. Обучение подготовительным упражнениям.

Оздоровительные:

воспитание выносливости, силы.

В результате проведенного занятия я предполагала получить следующие результаты:

Предметные

Объем освоения и уровень владения компетенциями: научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения таких нормативов ГТО как, отжимания, бег на 2000м – 3000м, поднятия туловища из положения лёжа;

анализировать и находить ошибки; координировать и

контролировать действия. Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений.

Метапредметные

Познавательные – овладение способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников; формирование представления о технике выполнения нормативов ГТО; передачи мяча сверху; коммуникативные – приобретение готовности слушать собеседника и вести диалог, умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, регулятивные – приобретение умения технически правильно выполнять двигательные действия.

Личностные

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, быстроту, ловкость; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения передвижений.

Это занятие по типу-ознакомления с новым материалом.

Оно включало в себя 3этапа.

При проведении занятия я использовала современные образовательные фитнес-технологии.

Чтобы добиться цели занятия, я применяла методы объяснения, многократного показа и дифференцированного подхода, соответствующие возрастным особенностям. В качестве примеров работы были выбраны работа в группах, что помогло детям осуществить взаимоконтроль и взаимопомощь. В заключительной части занятия была проведена игра средней интенсивности для работы над повышением выносливости.

Материал оказался интересным и выполнимым для учащихся.

В ходе занятия была организована фронтальная, групповая, коллективная работа учащихся.

Наиболее эффективной оказалась групповая работа, потому что дети активно взаимодействовали друг с другом, объясняли правильность выполнения упражнений.

Соотношение деятельности педагог-ученик соответствует реализации личностно ориентированного подхода в обучении: применение диалоговых форм общения, осуществление обратной связи, объем и характер самостоятельной работы.

На занятии мною использовались карточки с объяснением задания для каждой станции.

Темп урока монотонный/динамичный.

Распределение времени было рациональное.

Мне удалось уложиться по времени.

Мне было легко вести занятие. Учащиеся включались в работу активно.

Меня порадовали все учащиеся, потому что были позитивно настроены на занятие, с интересом выполняли все задания и получили удовольствие от занятия.

Результаты занятия совпадают с целью урока.

Я полагаю, что все научились выполнять подготовительные упражнения к сдаче таких нормативов ГТО, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, бег на 2000 м, 3000 м., что подтверждают результаты самоконтроля и самооценки учащихся.

В целом занятие можно считать успешным.

