

**«Реализация приемов
самоанализа и
самоконтроля в развитии
личностных качеств
младших школьников
в соответствии с ФГОС.»**

Учитель физической культуры
Овчинникова
Татьяна Александровна

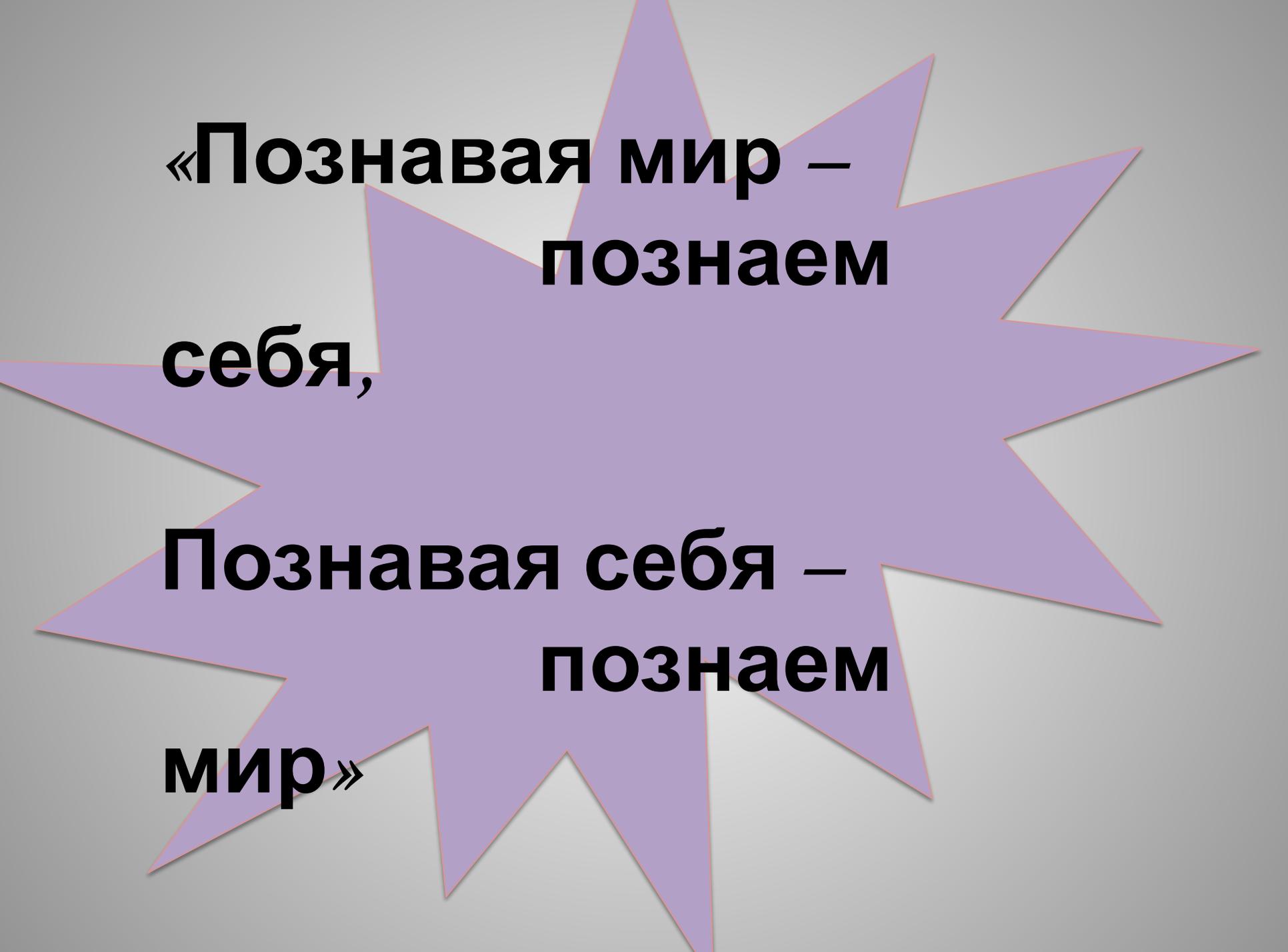
САМООЦЕНКА



САМОАНАЛИЗ



САМОКОНТРОЛЬ



**«Познавая мир –
познаем
себя,**

**Познавая себя –
познаем
мир»**

Цель: Определить приемы развития самооценки, самоанализа и самоконтроля младших школьников.

Задачи:

1. Формирование у детей интереса к себе
2. Формирование у детей навыков самоанализа, самоконтроля
3. Развитие навыков личностного общения в группе сверстников
4. Развитие и укрепление чувства взрослости

Актуализация проблемы

- Знания о здоровом образе жизни
- Потребности к самоанализу
- Принятие самостоятельных решений в укреплении и контроле своего здоровья

Оценка настроения

(на каждом этапе работы)



СИМВОЛЫ ЭТАПОВ

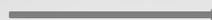


КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

«Путешествие по лесным тропам»

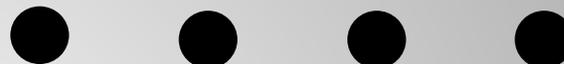
3 станция

Ходьба по гимнастической скамейке с
перешагиванием через предметы



4 станция

Ходьба змейкой с предметом на голове



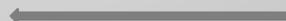
5 станция

Ходьба по линии с гимнастической палкой на плечах



2 станция

Лазание по гимнастической стенке



1 станция

Ходьба по веревочке



САМООЦЕНКА УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.





1 - линия
на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

2 - поперечные
линии на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

3 - вертикальные
линии на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

4 - в рисунке
на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

5 - в рисунке
на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

6 - в рисунке
на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

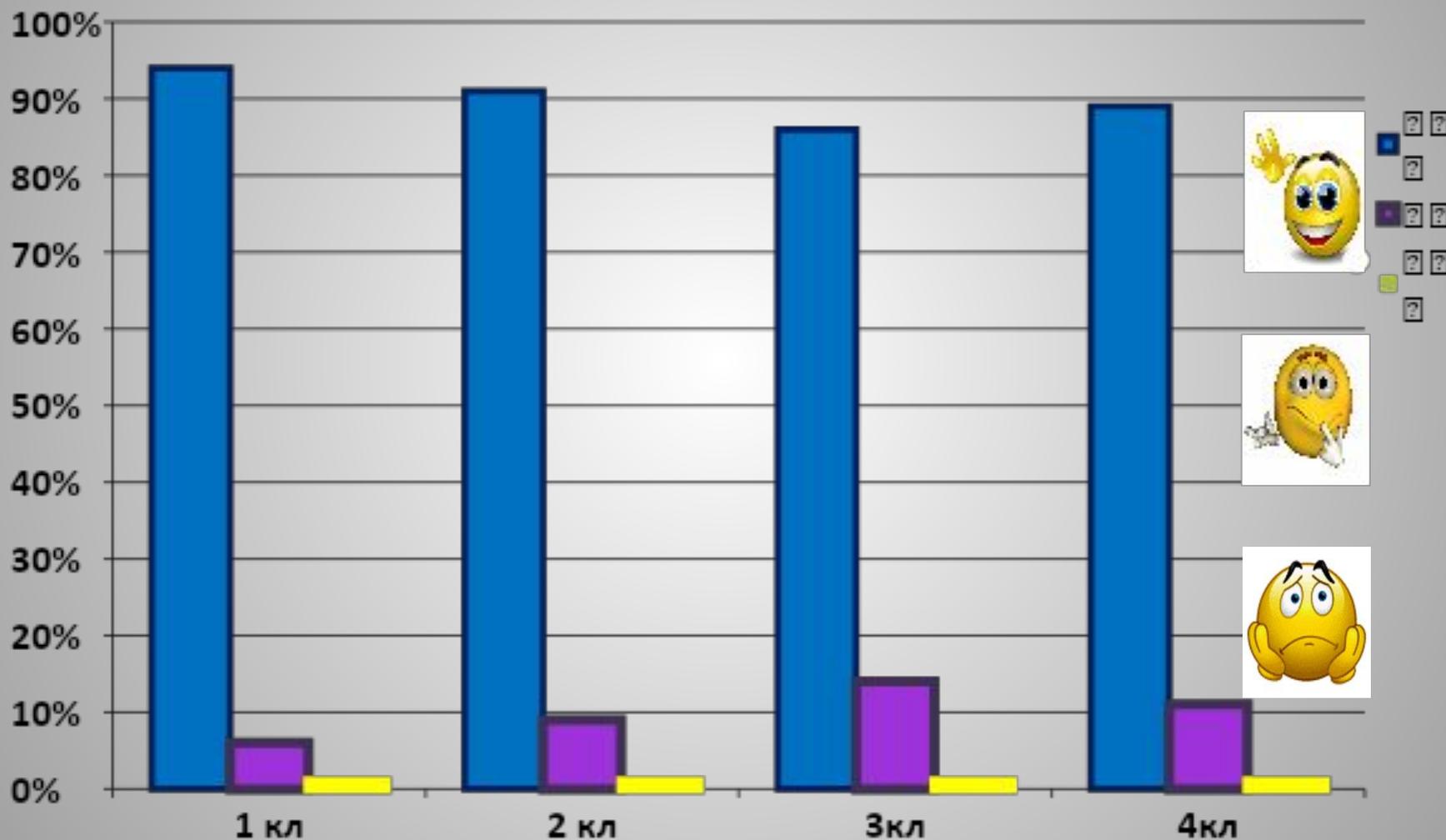
7 - в рисунке
на рисунке
состоит из
горизонтальных
линий

С
А
М
О

1
0
4
E
K
K
K
D

7

Анализ эмоционального состояния учащихся на уроках физической культуры



Формирование самоанализа

наиболее успешно формируется в детском возрасте



**определяет уровень привычной физической активности
в течение последующих периодов жизни**



обеспечивает высокий потенциал здоровья

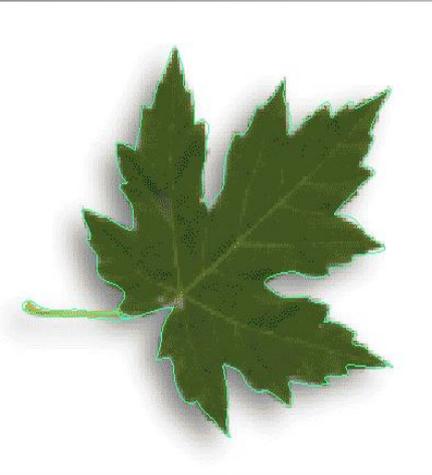
Формы для развития самоанализа школьника

- гимнастика до учебных занятий – 5-8 минут
- физкультминутки на уроках – 5 минут
- подвижные игры на переменах -15-20, 35-45 минут
 - спортивный час в продленном дне
 - уроки физкультуры - 2-3 урока в неделю
- внеклассные спортивные занятия - 1,5 - 2 часа в неделю
 - соревнования - 6-8, 8-9, 10 раз в год

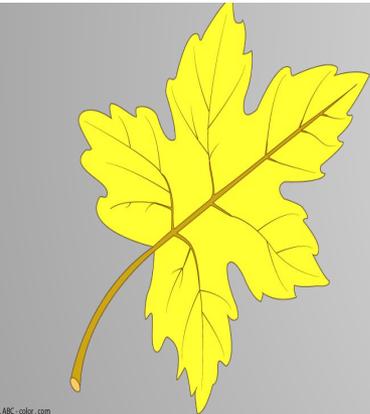
дни здоровья – ежемесячно

самостоятельные занятия физкультурой

Самоанализ урока



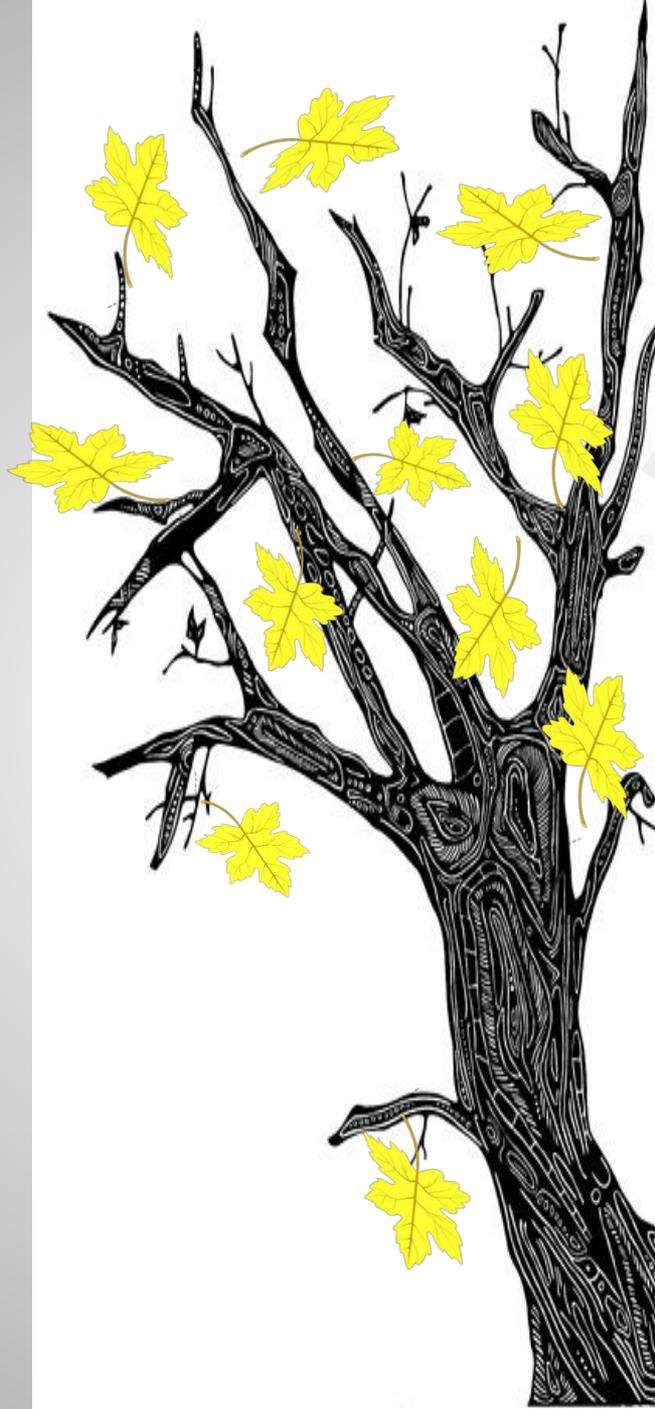
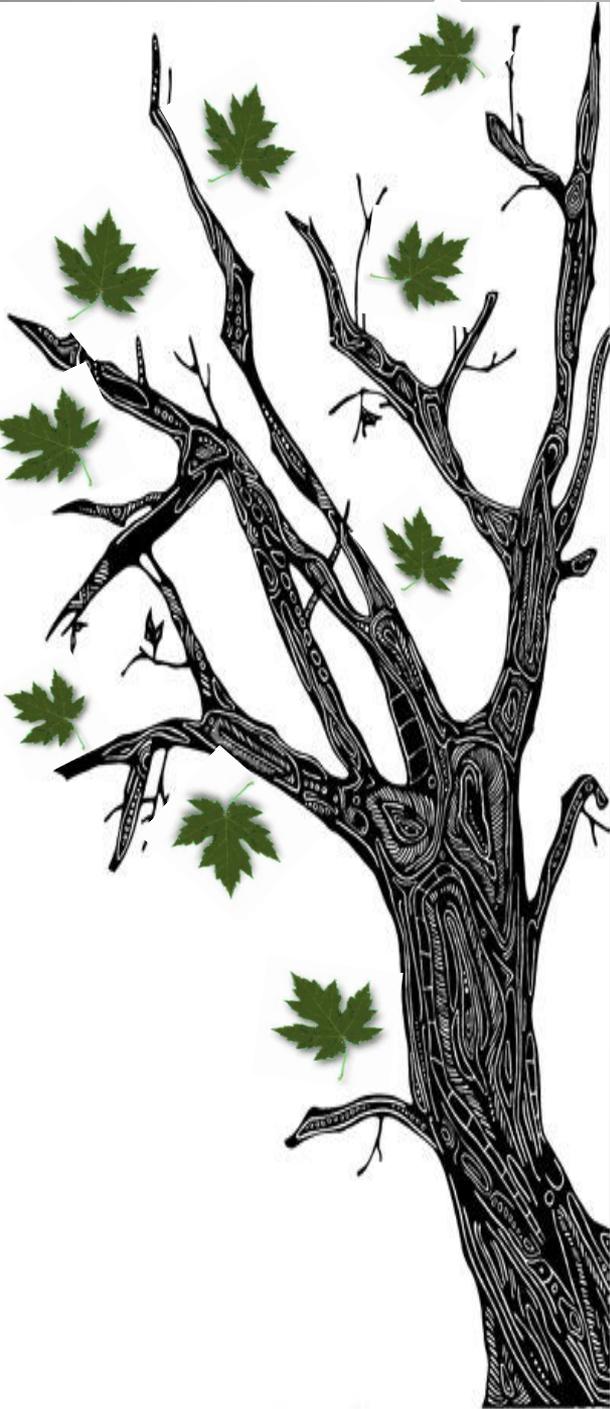
СО ВСЕМИ ЗАДАНИЯМИ СПРАВИЛИСЬ



**НЕ ВСЕ ЗАДАНИЯ ПОЛУЧИЛОСЬ
ВЫПОЛНИТЬ**



НЕ СПРАВИЛИСЬ С ЗАДАНИЯМИ





**Дерево получается:
летнее
или осеннее,
или зимнее.**

При правильной организации самоанализа

- **повышается физическая тренированность организма**
- **улучшается самочувствие, настроение, работоспособность (умственная и физическая)**
- **возникает чувство «мышечной радости» при движении**
- **формируется потребность в систематической физической активности**

Виды самоконтроля



ВНЕШНИЙ



ВНУТРЕННИЙ

Карточка самоконтроля

Легкая атлетика. Бег на дистанции (5 уроков).

№	Этапы выполнения	Контроль			
		Я	ученик	учитель	итог
1	Старт				
2	Стартовое ускорение				
3	Бег по дистанции				
4	Финиш				

Гимнастика. Кувырок (5 уроков).

№	Этапы выполнения	Контроль			
		Я	ученик	учитель	итог
1	И.п. – упор присев				
2	Отталкивание				
3	Пережат в группировке				
4	Приход в и.п.				

Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход (6 уроков).

№	Этапы выполнения	Контроль			
		Я	ученик	учитель	итог
1	Скольжение на согнутой в колене ноге				
2	Толчок палками согнутой в локтевом суставе рукой				
3	Во время скольжения – устойчивое равновесие				
4	Согласованность движений				
5	Туловище поворачивается в сторону толчковой руки, удлиняя толчок				

Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с места (6 уроков).

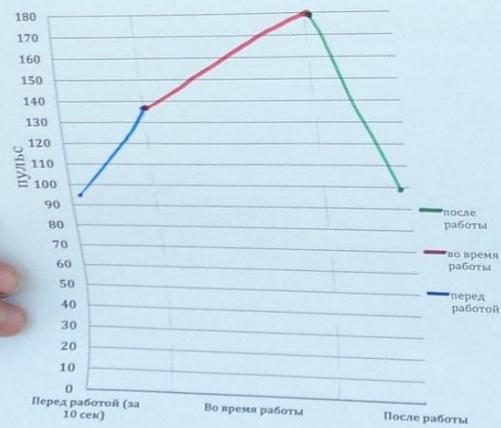
№	Этапы выполнения	Контроль			
		Я	ученик	учитель	итог
1	И.п.				
2	Имитация броска без мяча (сменная работа ног и рук)				
3	Работа с мячом у стены				
4	Работа с закрытыми глазами с мячом у стены				
5	Бросок в кольцо				

Учет сердцебиения при выполнении физических упражнений



Слазмина Вэка Ч.Т.

Учет сердцебиения при выполнении физических упражнений



Перед работой в пределах 90 ударов в минуту

Во время работы в пределах 180 ударов в мин

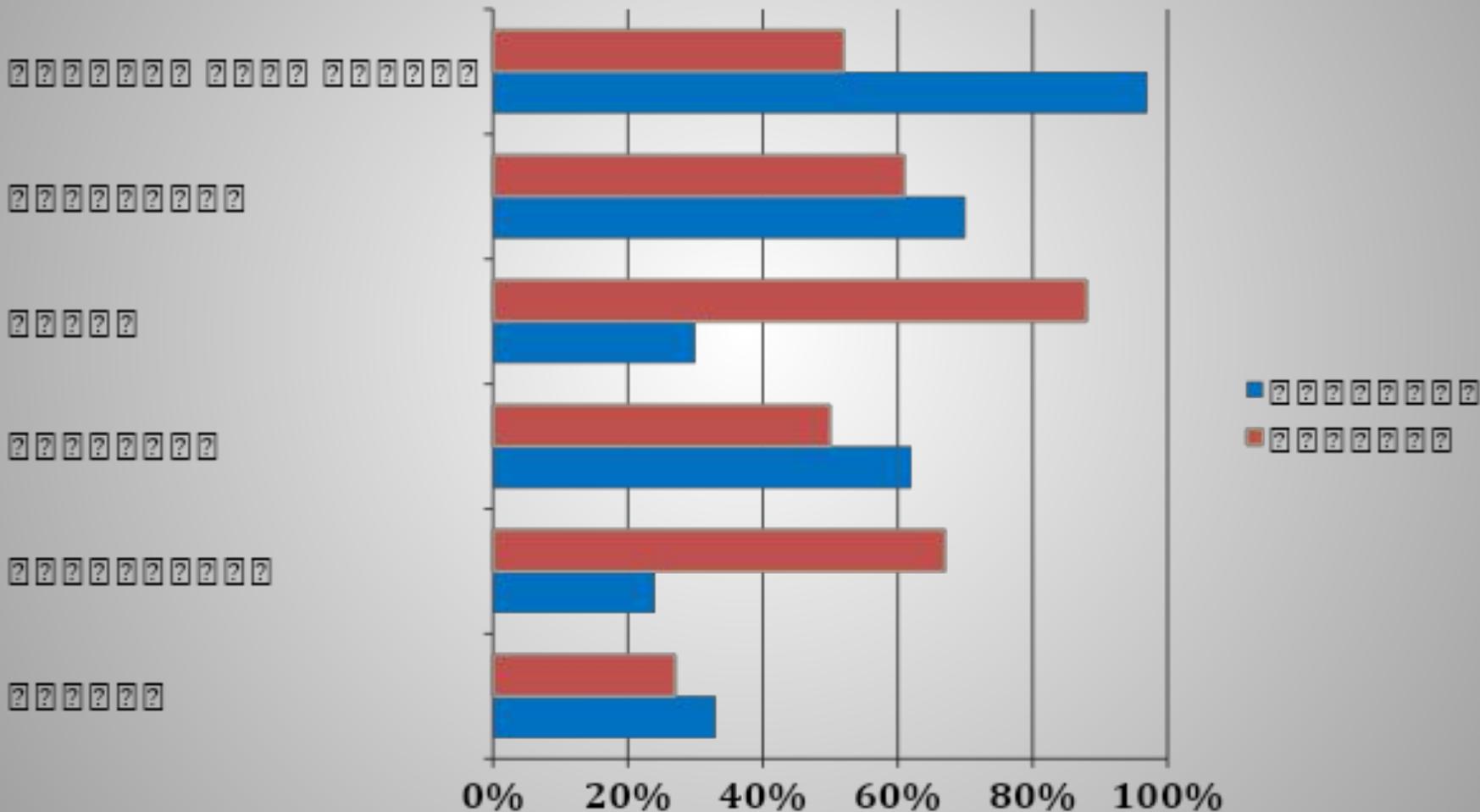
После работы в пределах 90 ударов в минуту

В результате освоения процессов самоанализа и самоконтроля ученик должен **УМЕТЬ:**

- управлять своим чувственно-эмоциональным состоянием в процессе взаимодействия с природой, разными людьми, с самим собой;
- воздействовать психическими способами на различные органы тела с целью предупреждения заболеваний и ускорения выздоровления;
- умение правильно питаться, соблюдать режим дня, ежедневно заниматься физкультурой, защищать себя от опасности заболевания.

В итоге, у учащихся должны сформироваться устойчивые установки и ориентации на сохранение и укрепление психофизического здоровья, а также усвоены и закреплены необходимые знания и умения по методам регуляции защитных сил организма.

Предпочитаемые формы физической активности среди мальчиков и девочек, %





Я - ЛИЧНОСТЬ

УУД

- **Личностные** – проявляют упорство в достижении поставленной цели
- **Коммуникативные** – умеют сотрудничать и приходить к общему решению в совместной самооценке
- **Познавательные** – ориентируются в разнообразии приемов самоанализа и самоконтроля
- **Регулятивные** – реализуют приемы самооценки, самоанализа и самоконтроля

Человеку способному
анализировать нет
необходимости
беспокоиться за свое
будущее.

Оуэн Джон Янг

(американский
предприниматель,
юрист,
дипломат)