**Самоанализ и самооценка (рефлексия ) профессиональной деятельности**

 В современных условиях на сохранение и укрепление здоровья детей влияют множество факторов, которые нужно решать: укрепление материально-технической базы, освещение, взаимодействие родителей, педагогов, медицинских работников и т. д.

Также на здоровье детей влияет мотивация на занятиях по физической культуре, его положительный эмоциональный настрой, желание ребенка научиться управлять не только своим телом, но и эмоциями.

Это возможно только тогда, я считаю, когда учитель источает ауру добра, излучает тепло, уважает себя и учеников, если он интересен ученикам, имеет свое увлечение, хобби, если он профессионал в своей работе.

Урок физкультуры по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одним из самых трудных в школе.

Можно знать очень много, но не уметь передать свои знания и навыки другому человеку. Учить другого - наука и искусство, великий и очень специфический труд. Учить другого - призвание. Один к этому призван, другой - нет. Педагогическое призвание, подкрепленное высокой профессиональной подготовкой, отличает подлинного учителя физкультуры.

Главное кредо учителя, по-моему, сочетание уважения и требовательности, нахождение золотой середины, умение помочь раскрыть полный потенциал ученика, вывести его на дорогу творчества, самостоятельности, умение использовать полученные навыки и умения в жизни, формирование потребности систематически заниматься физкультурой или спортом.

Моей настольной книгой является «Методическое пособие» под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва, 2010, в которой взята за основу Российская комплексная программа физического воспитания учащихся I- XI классов.

Даны рекомендации как организовать учебный процесс на уроках физкультуры на современном уровне, какими нормативными документами он регулируется, как повысить эффективность внеклассной работы, как пробудить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как правильно оформить отчетную документацию , рассказывается о строительстве простейших спортивных сооружений о том как самостоятельно изготовить нестандартное спортивное оборудование в условиях школы, даются знания по вопросам врачебного и медицинского контроля, особенности проведения занятий с учащимися в зависимости от состояния их здоровья, правила самоконтроля, профилактика травматизма.

Но понятно, что к рекомендациям надо относиться как к качественной основе, которую можно и нужно уточнять и расширять в соответствии с местными условиями, например, добавляя компоненты Региональной комплексной программы ………..

Для решения задач, поставленных в комплексных программах мной опытным путем, была проведена следующая работа:

* Выработаны требования единых зачетов по параллелям с учетом средне-статистического в каждом классе по разделам программы;
* Использованы активные формы обучения (карточки с заданиями, оценочным баллом, работа в группах, взаимодействие учителя с учениками);
* Для развития организаторских способностей, умений дети учатся проводить простейшие комплексы утренней гигиенической гимнастики, эстафеты, подвижные игры и судить соревнования.
* Хоть и нет специально отведенных часов по теории физического воспитания изучаем правила игр, судейство, составляем и разбираем тесты ( теоретические вопросы по спортивной тематике), учимся анализировать свои и чужие ошибки, например; на уроках акробатики кувырок вперед в группировке.
* Проводим мониторинги, анкетирование. Например; чтоб выяснить какие разделы программы больше нравятся ( поддаются легче обучению) провели анкету. Оказалось большинство учеников выбрали спортивные игры и гимнастику. Из этого следует вывод; что нужно уделять больше внимания и на другие разделы школьной программы, заинтересовать их другими видами спорта.

Одна из актуальных проблем физического воспитания в школе - это снижение интереса к занятиям физической культурой. Для повышения мотивации мной применяются разнообразные средства и методы, в том числе соревновательно-игровой.

Гибкий, вариативный характер соревновательно - игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность уроков, их эффективность. Важным достоинством данного метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Развитие силовых качеств успешно достигается с помощью разнообразных упражнений и игр. Это могут быть задания с отягощениями (гири ,гантели, набивные мячи),со снарядами (гранатой),на снарядах(полоса препятствий через гимнастические снаряды),а так же упражнения с оказанием сопротивления партнеру. Такие задания связанные с единоборствами развивают не только силу и выносливость, но и ловкость, волю к победе. Наряду со способностью заинтересовать учащихся в выполнении трудных и порой монотонных физических упражнений соревновательно-игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку. Воспитание морально-волевых качеств в соревновании или в игре осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражнения могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе .Особенно их роль возрастает тогда ,когда они тесным образом связаны с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами .Например:

 1) в легкой атлетике для развития быстрой реакции на сигнал, повышения скоростных качеств использую соревновательно-игровые задания: участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорениями на отрезках различной длины.

Варианты бега: а) ускорения на определенном отрезке дистанции;

 б) ускорения после неожиданно поданного сигнала;

 в) старты из различных исходных положений;

 г) различные виды эстафетного бега.

Соревнования с элементами прыжков в высоту, длину, прыжки через препятствия, с доставанием предметов. Соревнования с метанием на дальность и в цель.

2) в гимнастике - различные эстафеты с элементами кувырков, лазания, опорных прыжков.

3) в спортивных играх для совершенствования владения мячом, передач, бросков(подач).

 а) в баскетболе : Игра «Кто быстрее» - два игрока по сигналу бегут к мячу, лежащему в центре площадки. Игрок первым овладевшим мячом с ведением старается забросить его в корзину, второй игрок старается помешать ему.

 б) в волейболе: «Мяч в воздухе» - команды из нескольких человек образуют круг и стараются выполнить как можно больше передач в своем круге.

«Попади и защити» - одна из команд игроков выполняет подачи в определенные зоны, другая команда должна не дать мячу упасть в своей зоне.