**Рефлексия на уроках физической культуры**

Современные требования, предъявляемые к организации учебной деятельности и проведению уроков, предполагают не только активную деятельность учащихся, но и непременное развитие самоконтроля, самоанализа и самооценки. Учителю необходимо не только донести знания и заинтересовать своим предметом, но научить ребенка ставить цели, разрабатывать планы достижения этих целей, анализировать свои поступки и действия. То есть ребенок должен научиться ставить перед собой учебную задачу самостоятельно и решать ее.

Формированию такого умения и средств контроля и оценки помогает особый тип урока — урок-рефлексия по ФГОС.

**Рефлексия** — это особый навык, направленный на самосознание, умение отслеживать свои эмоции, свои поступки, умение анализировать их и оценивать. В упрощенном понимании — это "разговор с самим собой".

**В чем отличие урока-рефлексии по ФГОС от традиционных уроков-обобщений и повторений**

Если сравнивать урок-рефлексию с традиционной схемой уроков, то первый будет объединять в себе сразу несколько типов привычных всем уроков (контроля знаний, урок-повторение, урок-обобщение, урок-закрепление). Главное отличие — ученик должен **самостоятельно** находить "трудные места", сам оценивать, какой именно вид работы у него не получается и сам решить: что необходимо предпринять, чтобы разрешить эту проблему.

**В чём сущность рефлексии**

Рефлексия может осуществляться не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе. Рефлексия направлена на осознание пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного обдуманного, понятого каждым. Её цель не просто уйти с урока с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими, со своими приемами и методами.

**Цели урока-рефлексии**

По требованиям ФГОС, к каждому уроку необходимо указать две цели: содержательную и деятельностную.

**Содержательная**: повторение, закрепление или обобщение пройденного материала

**Деятельностная:** формирование у учащихся способностей к рефлексии и реализации коррекционных норм (другими словами — научить фиксировать собственные трудности, выявлять причины этих затруднений и находить способы их преодоления).

**Исходя из функций рефлексии предлагается следующая классификация:**

- рефлексия настроения и эмоционального состояния;

• целесообразна в начале урока с целью установления эмоционального контакта с группой и в конце деятельности. Применяются карточки с изображением лиц, цветовое изображение настроения и т.п.

- рефлексия деятельности;

• дает возможность осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных. Этот вид рефлексивной деятельности приемлем на этапе проверки выполненной работы.

- рефлексия содержания учебного материала.

• используется для выявления уровня осознания содержания пройденного.

Интересный вопрос – рефлексия на физкультуре. Как она вообще может быть и как создать ситуацию рефлексии?

В первую очередь, это обязательный набор некоторого информационного поля о себе и набор неких связей. И только потом на основе этого – рефлексия.

Речь идет о том, что происходит с человеческим организмом, с его эмоциями во время работы над собой. Это и есть исходный материал того, что можно анализировать, что можно как-то исправить, но набирается материал постепенно, и поэтому ситуация для собственной рефлексии создается медленно.

**Для создания ситуации рефлексии нужно поставить задачи:**

* Организовать и провести ряд работ, в процессе которых ребенок -может исследовать себя по каким-то тестам, понять, что на данном этапе времени представляют собой его физические и двигательные особенности и категории тела: вес, рост, формы, пульс, работа сердца, работа дыхания, быстрота, сила, гибкость, выносливость и т.д. Это, безусловно, разные параметры, но все они являются частью физической культуры человека.
* Выстраивая эти причинно-следственные связи в подсчете пульса, в составлении графика пульса, выяснении изменения пульса в зависимости от настроения, нагрузки, ребенок имеет возможность отследить в разных, казалось бы, плоскостях именно тот момент, когда можно понять, что и от чего с ним происходит.
* **А затем ответить на вопрос:** хочет ли он, чтобы это с ним происходило, или хочет чего-то другого, тогда будет возможность понять, как можно эту ситуацию изменить.

На слайде вы видите примеры заданий для урока рефлексии:

**Прием незаконченного предложения**

рефлексия с использованием **оценки «приращения» знаний** и достижения целей (высказывания Я не знал… - Теперь я знаю…)

**Прием анализа субъективного опыта**

• который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.

• Обычно в конце занятия подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

**Приём высказывания**

• Где учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало **фразы из рефлексивного экрана** на доске (или письменно):

• сегодня я узнал…

• было интересно…

• было трудно… и т.д.

**Упражнение «Плюс-минус-интересно» (Эдвард де Боно )**

• **В графу «П»**- «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы.

• **В графу «М»**- «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь.

• **В графу «И»**- «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

**Приём «анкетирование»**

**И для примера**

Заключительный этап урока - рефлексия – тема урока «Осанка»

Где учитель задаёт вопросы, ученики отвечают, формулируют понятие «Осанка», Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке

**Вывод**

Таким образом, обучение навыкам рефлексии на уроках физической культуры – процесс трудный и многоплановый, ему нельзя научить за один урок, за один день, и в то же время – это процесс многоуровневый, постоянно усложняющийся. Обучение рефлексии на уроках физической культуры позволяет расширить спектр учебных занятий, обогатить уроки внепрограммным материалом.