

Министерство просвещения РФ  
Министерство науки высшего профессионального образования РФ  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им.Д.Банзарова»  
Министерство образования и науки РБ  
МКУ «Комитет по образованию»  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8 г.Улан-Удэ»

УТВЕРЖДАЮ:



/Грязнова О.Б./

Методическая разработка на тему:

**«Формирование универсальных учебных действий на уроках  
физической культуры»**

Автор: **Лучининов А.А.**,

Учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №8 г.Улан-Удэ»

Научный руководитель, рецензент:

**Гармаев Василий Буянтуевич**,

кандидат педагогических наук, доцент,

заведующий кафедрой

национальных видов спорта,

ФГБОУ ВПО

«Бурятский государственный

университет им.Д.Банзарова».

г.Улан-Удэ 2023г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 2  |
| Глава 1. Теоретические основы формирования регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в школе ..... | 6  |
| 1.1. Анализ Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения .....  | 6  |
| 1.3. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры .....                                  | 13 |
| Глава 2. Организация и методы исследования .....   | 21 |
| 2.1. Организация исследования .....  | 21 |
| 2.2. Методы исследования .....   | 21 |
| Глава 3. Результаты и их обсуждения .....  | 31 |
| 3.1. Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий у учащихся .....  | 31 |
| Заключение .....   | 38 |
| Библиографический список .....   | 42 |

## Введение

В связи с изменениями в обществе и система образования вынуждена видоизменяться, так как школа в любом государстве выполняет его социальный заказ.

Актуальной и новой задачей в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (далее Стандарт) становится обеспечение развития универсальных учебных действий как психологической составляющей фундамента образования. Универсальные учебные действия обеспечивают «умение учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Таким образом, акцент в общем образовании со знаний, умений и навыков переносится на способы учебных действий, которые в совокупности обеспечивают обучающимся умение учиться. А достижение «умения учиться» предполагает, в свою очередь, полноценное освоение всех компонентов учебной деятельности, которые включают: 1) учебные мотивы, 2) учебную цель, 3) учебную задачу, 4) учебные действия и операции (ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка)[2]. И в результате, подчёркивается в Стандарте, предмет итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования [31, С. 10]. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования сказано, что в основе преподавания учебных предметов лежит развивающее обучение, в основе которого лежит системно-деятельностный подход. Формирование ученика как субъекта деятельности должно

обеспечиваться технологически в учебном процессе. А поскольку основным видом деятельности младшего школьника является учебная деятельность, то задача начальной школы – сформировать у него качества, свойственные субъекту учебной деятельности.

Из анализа теории учебной деятельности следует, что обязательным её атрибутом является учебная задача.

Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не в полном объеме можно применять на уроках физической культуры.

В результате возникает противоречие между потребностью в *обеспечении учебного процесса с учетом метапредметных результатов* и недостаточной разработанностью содержания и методики формирования УУД на уроках физической культуры. Развивающие технологии предполагают воспитание человека творческого, ответственного, интеллектуально развитого на основе их решения, в результате чего ученики открывают для себя субъективно новое знание, осваивая в этом процессе способы учебных действий. Но в том виде, в котором она представлена для использования на общеобразовательных предметах, она не может использоваться в условиях спортивного зала, и требует модификации в соответствии с особенностями предмета «Физическая культура».

В концепции развития универсальных учебных действий, разработанной группой авторов под руководством А.Г. Асмолова, указывается, что потенциально все учебные предметы имеют возможность формирования универсальных учебных действий [1]. И в вышедших с момента введения ФГОС НОО и ФГОС ООО программах по физической культуре для начального и основного общего образования представлены универсальные

учебные действия как результат обучения, но в итоге диагностируются показатели сформированности двигательных умений, навыков и уровень физической подготовленности [16, 17, 18]. Отсутствуют в научно-методической литературе и материалы, в которых были бы представлены механизмы их формирования и диагностики.

В связи с этим возникает необходимость разработки теоретических основ построения учебного процесса в основной школе, направленного на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Таким образом, появилась научная проблема в преподавании физической культуры, актуальность которой определяется обострением противоречий между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и запросами практики.

**Цель исследования:** изучить основные положения преподавания физической культуры с позиций системно-деятельностного подхода и на этой основе разработать способы формирования регулятивных универсальных учебных действий у обучающихся средней и основной школы.

**Объектом исследования** является учебная деятельность учеников восьмых классов школы на уроках физической культуры.

В основу работы положена **гипотеза**, согласно которой регулятивные универсальные учебные действия будут сформированы, если:

- учебный процесс по физической культуре осуществляется на основе системно-деятельностного подхода;
- содержанием образования по физической культуре является опыт практической деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные подходы и принципы, определяющие современные тенденции в развитии образования.

2. Обосновать совокупность положений составляющих теоретико-методологическую основу формирования регулятивных универсальных учебных действий в системе образования.

3. Разработать способы формирования регулятивных универсальных учебных действий и экспериментально проверить их эффективность.

Экспериментальной базой исследования явилось Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8 г.Улан-Удэ». В исследовании приняли участие 29 учеников 8 класса.

Практическая значимость: материалы могут быть использованы в образовательном процессе по физической культуре в общеобразовательной школе в соответствии с требованиями Стандартов нового поколения.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав и заключения, списка литературы (источников) и приложений. Во введении определен аппарат и актуальность исследования. В первой главе обзорно и более детально представлен теоретический материал по избранной теме. Вторая глава посвящена методам и организации исследования. В третьей главе представлены результаты исследования. В заключении представлены выводы.

# **Глава 1. Теоретические основы формирования регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в школе**

## **1.1. Анализ Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения**

Современное состояние физической культуры в школе характеризуется разнообразием в подходах к её преподаванию. Они общеизвестны, проанализированы [17], большинство из них не соответствует современным требованиям, которые предъявляются к преподаванию учебных предметов. Но любой процесс обучения совершается в рамках соответствующей педагогической системы, которая постоянно находится под более или менее жёстким контролем той социальной системы (государства), где совершается образование. Государство предъявляет чёткие требования к качеству образования и контролирует их исполнение [2]. Социальные (государственные) требования находят своё отражение в государственных стандартах, которые обязательны для всех государственных, муниципальных и негосударственных образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию. Общие положения Стратегии модернизации содержания общего образования [25] были конкретизированы в Федеральных государственных образовательных стандартах [30]. Они разработаны отдельно для начальной, основной и средней школы, поэтому нашей задачей на этом этапе исследования явились основные положения, которые лежат в основе образовательного процесса, т.е. то общее, что связывает процесс обучения на всех этапах его развёртывания.

Новой целью и основным результатом образования является развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира.

Созданные в ходе модернизации механизмы решения задач системы образования предполагают, что качество образования будет складываться из качества условий реализации образовательного процесса, качества управления им и качества содержания образования, в которое входят:

- умение самостоятельно решать новые задачи;
- умение работать с информацией; -умение учиться в течение всей жизни; -развитие коммуникативных навыков.

В основе школьного стандарта лежит Стратегия развития страны до 2020 г., Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (идеологическая и методологическая основа), Фундаментальное ядро содержания общего образования и системно-деятельностный подход (научная основа).

Особенностями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования нового поколения являются:

- стандарт - как общественный договор семьи, общества и государства;
- ориентация стандарта на результаты образования (предметные, метапредметные, и личностные);
- системно-деятельностный подход;
- стандарт – совокупность трех систем требований (к структуре основных образовательных программ (организация и содержание), к результатам освоения основных образовательных программ (ООП), к условиям их реализации).



В связи с тем, что Стандарт рассматривается как совокупность трёх систем требований, структура его выглядит следующим образом[30]:

- Требования к:
- Результатам освоения ООП:
- умение учиться, компетентности;
- разные результаты для разных ступеней;
- опора на закономерности возрастного развития, передовую науку.
- Структуре ООП:
- вариативная часть;
- выбор занятий учениками; •«неаудиторная занятость».
- Условиям реализации ООП:
- механизмы достижения нового качества,
- предоставляемые новые возможности,
- стимулирование обновления и эффективности,
- привлечение талантливых педагогов.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы, разработанные группой авторов под руководством А.Г. Асмолова, представлены на рисунке 1.

Требования разработаны на основе базовых компетентностей современного человека:

- информационная(умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- коммуникативная(умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);

- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).



Рис. 1. Требования к результатам освоения основной образовательной программы

Вследствие ориентации Стандарта на результат и деятельностный подход ключевым его понятием является результат образования, а основной результат - освоение обобщенных способов действий (компетенций), достижение новых уровней развития личности (компетентностей).

В связи с данными требованиями программа каждого предмета должна содержать: пояснительную записку, описание места учебного предмета в учебном плане, общую характеристику предмета, описание ценностных ориентиров содержания предмета; личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета; содержание основного общего образования по учебному предмету; примерное тематическое планирование, рекомендации по материально-техническому обеспечению.

Таким образом:

- Ориентация образовательных стандартов на результат делает понятие результата образования принципиальным элементом концепции.
- Понимание результата зависит от той парадигмы, в рамках которой рассматривается образование. Стандарты первого поколения создавались в рамках «знаниевой» парадигмы, в которой целью образования становится передача учащемуся определенной суммы знаний, а главным элементом образовательного процесса – репродукция этих знаний. Этим объясняется ведущая роль Обязательного минимума содержания образовательных программ в конструкции этих стандартов.

В отечественной психолого-педагогической науке глубоко разработана альтернативная *деятельностная парадигма образования*, постулирующая в качестве цели образования развитие личности учащегося на основе освоения различных способов действий.

Если приоритетом общества и системы образования является способность вступающих в жизнь молодых людей самостоятельно решать встающие перед ними новые, еще неизвестные задачи, то результат образования «измеряется» опытом решения таких задач. Тогда на первый план, наряду с общей грамотностью, выступают такие качества выпускника, как, например, разработка и проверка гипотез, умение работать в проектном режиме, инициативность в принятии решений и т.п. Эти способности востребованы в постиндустриальном обществе. Они и становятся одним из значимых ожидаемых результатов образования и предметом стандартизации. «Измеряется» такой результат нетрадиционно – в терминах «надпредметных» способностей, качеств, умений.

Концепция развития универсальных учебных действий А.Г. Асмолова призвана конкретизировать требования к результатам начального общего образования и дополнить традиционное содержание образовательновоспитательных программ. Она необходима для планирования образовательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях, начальной школе и обеспечения преемственности образования. Концепция должна стать основой для разработки учебных планов, программ, учебно-методических материалов и пособий в системе начального образования [2].

## **1.2. Основные подходы и принципы, определяющие современные тенденции в развитии образования**

Подход в словарном толковании В. И. Даля, обозначает «идти под низ чего-то», т.е. находиться в основе чего-то [28, С.8]. Подход – это ориентация учителя или руководителя образовательного учреждения при осуществлении своих действий, побуждающая к использованию определенной совокупности взаимосвязанных понятий, идей и способов педагогической деятельности.

[24, С. 83].

Чаще всего образовательная деятельность педагога строится на основе не одного, а нескольких подходов. Разумеется, избираемые им ориентации должны быть не взаимоисключающими, а дополняющими друг друга. Вместе они составляют стратегию образовательной деятельности и обуславливают выбор тактики действий в конкретной ситуации и в определённый промежуток времени. Необходимо подчеркнуть, что из всего диапазона подходов, применяемых в деятельности, одна ориентация является приоритетной (доминирующей), благодаря ей формируется качественное своеобразие почерка педагога в организации обучения.

В системно-деятельностном подходе определяющим понятием является «деятельность». В понятии «система» в данном подходе определяющим является положение о том, что в процессе обучения в школе формируются все универсальные учебные действия. Выпадение какого-либо элемента ведёт к ослаблению или разрушению системы. Изменение цели, результата, подходов к образованию должно привести и к изменению его содержания и методов.

Отечественная психологическая школа основана на положении о том, что личность развивается только в процессе собственной деятельности. Необходимым условием целенаправленной работы по развитию интеллектуальных способностей личности является организация собственной учебно- познавательной деятельности школьников (однако массовая школа учебный процесс выстраивает на основе действий репродуктивного характера). Большой плюс системно-деятельностного подхода в том, что при его реализации создаётся (для ученика, по крайней мере) что-то новое. Даже если это новое только для него, то у него появляется опыт его создания. Он узнаёт, как производить нечто, чего ещё не было в его личном опыте. При репродуктивном, наглядно-иллюстративном способе обучения в большей степени развивается память, которая ещё не является интеллектом. А самое

существенное для человеческого интеллекта состоит в том, что он позволяет отражать закономерные связи и отношения предметов и явлений окружающего мира и тем самым даёт возможность преобразовывать действительность [19, С. 136].

Деятельность определяется как целенаправленная активность, дающая лично- или общественно значимый результат [16, С. 105].

В связи с системно-деятельностным подходом содержанием образования будет являться педагогически адаптированный социальный опыт человечества. Такое содержание предполагает использование в учебном процессе продуктивных методов обучения (исследовательский, проектный, эвристический), что, в свою очередь, делает учебный процесс лично ориентированным, потому как личность - это субъект деятельности, производящий новый материальный или духовный продукт. Произвести такой новый продукт – значит осуществить акт творчества. Поэтому понятия «личность» и «творчество» неотделимы друг от друга. Творческое начало содержит в себе учебная деятельность, поэтому в процессе систематического выполнения её субъект приобретает и черты личности [10].

Структура учебной деятельности соответствует общей структуре деятельности. Специальное рассмотрение учебной деятельности показало, что она состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов: 1) учебная задача; 2) учебные действия; 3) действие контроля, 4) действие оценки. Такова структура учебной деятельности в её развёрнутой и зрелой форме [10].

Учебная задача должна соответствовать требованиям зоны ближайшего и зоны актуального развития, т.е. с одной стороны, она должна быть настолько сложна, чтобы ученики не могли её решить известным способом, но и не настолько сложна, чтобы они не могли её решить вместе, а с другой стороны, решение этой учебной задачи должно стать актуальным для учеников. Учебная задача, таким образом, неотъемлемый атрибут учебной деятельности.

### **1.3.Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры**

Согласно Стандарта целью физической культуры является освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и другое). Реализация этой цели возможна, если предмет «физическая культура» поможет ученикам «открыть» способы определения состояния своего физического здоровья, красоты телосложения и способности выполнять физические действия, желанные для него; способы определения видов физических упражнений и нагрузок для сохранения и совершенствования своего здоровья, красоты телосложения, способности в физических действиях; способы контроля соответствия промежуточных и конечных результатов состояния здоровья, красоты и способности выполнять физические действия по выбранному плану.

Задача учебного предмета «Физическая культура» является развитие физических качеств и обучение двигательным действиям. Значимость техники выполнений упражнений в физкультурно-спортивной деятельности определяет и поддерживает постоянный интерес к проблеме её формирования со стороны работников многих областей знаний (учителя, тренеры, физиологи, психологи, биомеханики).

Проанализировав литературу по проблеме формирования двигательных навыков, мы выделили факторы, влияющие на эффективность обучения. Они нам представляются в следующем виде.

1. Образование навыка идёт быстрее, он становится более гибким, а тем самым подлинно произвольным тогда, когда ученик является подлинным субъектом деятельности. А нет деятельности там, где нет цепи самостоятельно

пройденных школьником шести этапов: цель → мотив → средство → действие → результат → оценка [11].

2. Отмечается связь самоконтроля с квалификацией спортсмена. У более квалифицированных спортсменов выше способность к самоконтролю [16].

3. Действие, сформированное по словесной инструкции, более обобщено, гибко, т.е. может изменяться в зависимости от ситуации [11].

4. При осмысленном выполнении упражнения (на первом этапе обучения) движение выполняется точнее, тоньше, дифференцированнее [6].

5. На качество двигательного навыка оказывает влияние осознание ошибок [11].

6. Движение, прежде чем превратиться в произвольно управляемое, должно стать ощущаемым [11].

7. Уже в старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) овладение движением требует меньших затрат, оно вырабатывается быстрее, если при обучении применяются словесные инструкции, а не показ (А.В. Запорожец [11] с сотрудниками).

8. На качество навыка влияет то, насколько чётко сформирован его образ. Разработаны теории по созданию ориентировочной основы деятельности, в состав которой входят основные опорные точки [11]. Произвольные движения человека – движения сознательные. Их детерминация условиями существования реализуется посредством отражения образа этих условий.

9. Отмечается большая эффективность при обучении спортивным действиям при создании условий для проявления творческих способностей обучающихся [22].

Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной



результат образования (умение учиться, формирование субъекта учебной деятельности). В соответствии с главной целью физической культуры является освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.). Предметом преподавания физической культуры как учебной дисциплины в таком случае становится освоение основ физкультурной деятельности.

Образовательный процесс в начальной школе строится таким образом, чтобы были решены следующие задачи:

- создание условий для формирования личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий;
- создание успешности освоения основных правил организации образовательного процесса на уроке физкультуры;
- формирование способов оценки собственного физического состояния;
- формирование способов планирования, конструирования комплексов движений для достижения определённого качественного физического состояния;
- формирование умения формулировать проблему и делать запрос специалисту;
- формирование умения контролировать правильность выполнения тренировочных действий, направленных на выполнение замысла (определять, устанавливать критерии контроля и оценки собственной физической деятельности);
- рефлексировать выполнение замысла.

Для решения этих задач требуется большое количество видов деятельности, в которых дети могли бы зафиксировать свой успех. Необходимо предоставлять возможность:

- исполнять различные роли (исполнителя, консультанта, наблюдателя, арбитра, помощника, партнёра, счетовода, судьи-измерителя, эксперта и другие);

- проявлять себя в разных состязаниях (индивидуальных, командных, групповых, абсолютных и справедливых, с различной системой оценки результатов, а также в различных видах физической деятельности (в индивидуальных стартах, эстафетах, играх, состязаниях на красоту, разминке).

Деятельностной теорией учения, которая лежит в основе Стандарта, называют такую, которая опирается на понятия «действие», «задача» (они являются существенными компонентами целостной деятельности). В процессе решения учебной задачи субъект находит то действие, которое и приводит к достижению цели. Это действие усваивается учеником и становится результатом учебной деятельности.

Структура учебной деятельности соответствует общей структуре деятельности. Специальное рассмотрение учебной деятельности показало, что она состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов: 1) учебная задача; 2) учебные действия; 3) действие контроля, 4) действие оценки. Такова структура учебной деятельности в её развёрнутой и зрелой форме [10].

Учебная задача должна соответствовать требованиям зоны ближайшего и зоны актуального развития, т.е. с одной стороны, она должна быть настолько сложна, чтобы ученики не могли её решить известным способом, но и не настолько сложна, чтобы они не могли её решить вместе, а с другой стороны, решение этой учебной задачи должно стать актуальным для учеников.

Учебная задача, таким образом, неотъемлемый атрибут учебной деятельности.

Учебная задача (УЗ) разбивается на частные учебные задачи, а минимальная УЗ – на операции. Каждая УЗ является логическим продолжением предыдущей, а решение – её мотивацией для формулирования последующей. УЗ должна соответствовать требованиям зоны ближайшего и зоны актуального развития, т. е. с одной стороны, она должна быть настолько сложна, чтобы ученики не могли её решить известным способом, но и не настолько сложна, чтобы они не могли её решить вместе, а с другой стороны, решение этой УЗ должно стать актуальным для учеников.

Деятельность по решению УЗ разбивается в технологической последовательности на шесть основных этапов:

1. Постановка УЗ. Преобразование условий задачи на язык предмета.
2. Анализ ситуации. Определение того в ситуации, что не позволяет решить задачу известным способом. Принятие условий задачи.
3. Конструирование способа (ов) решения задачи. Моделирование идеального образа.
4. Решение частных задач. Преобразование модели в ходе рассмотрения его действия при решении частных задач. Конкретизация способа для решения частных задач.
5. Самоконтроль.
6. Самооценка.

Ориентируясь на реализацию теории учебной деятельности, процесс обучения основан на:

- принципе преемственности, понимаемой как связь качественно различных стадий обучения – как по содержанию, так и по способам его преподнесения детям;
- принципе развивающего обучения, т.е. такого обучения, которое должно «вести за собой» развитие, внутри себя создавать условия и предпосылки психического развития;
- принципе деятельности, понимаемой как основа и средство построения, сохранения и применения знаний;
- принципе предметности, фиксирующий возможность открытия учащимися всеобщего содержания некоторого понятия как основы последующего выведения его частных проявлений;
- усвоении теоретических знаний в процессе физкультурной деятельности;
- понимании содержания образования как опыта решения учебных задач;
- понимании тематического планирования как системы учебных задач;
- положении, что предметом преподавания физической культуры как учебной дисциплины является освоение основ физкультурной деятельности.

Задачами преподавания физкультуры в основной школе являются:

1. Научить умению определять рабочие мышцы в двигательных действиях, и в каком режиме они работают для получения запланированного результата.
2. Научить умению подбирать комплексы упражнений для получения запланированного результата (развитие двигательных качеств).

3. Научить умению подбирать способы выполнения упражнений для изменения качественных особенностей движений (методы тренировки).

Одним из главных личностных новообразований в школьном возрасте является становление ребенка в качестве субъекта учебной деятельности. Стать субъектом учебной деятельности – значит «стать личностью, которая может и хочет осознавать цели своих учебных действий, в определенной мере самостоятельно их определять, преднамеренно искать и находить нужные средства, способы их достижения, предвидеть результаты своей деятельности, непосредственно осуществлять действия, преодолевая при этом встречающиеся трудности» [20, с. 54].

Новые запросы общества определили новую цель образования как общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться. Важнейшая задача образования - формирование универсальных учебных действий. В составе основных видов универсальных учебных действий выделяют четыре блока: личностный, регулятивный, познавательный и коммуникативный.

Все они тесно связаны между собой.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; умение подобрать упражнения для качественной самостоятельной разминки;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; прогноз личных рекордов;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, выделение контрольных точек отдельных элементов двигательных действий;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; умение выбрать критерии для оценки; умение оценить правильность выполнения элемента двигательного действия другого и себя;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

Экспериментальной базой исследования явилось МАОУ «Бурятская гимназия №29». В исследовании приняли участие 29 учеников 8 «а» класса.

Исследование проходило в три этапа. **На первом этапе** была проанализирована литература по проблеме исследования, на основании которой была разработана форма организации учебной работы по проведению исследовательской работы на занятиях (2018 -2019 г.г.). Проверка выдвинутой гипотезы осуществлялась на **втором этапе** исследования в ходе педагогических экспериментов (октябрь 2019 – февраль 2020 г.). Исследования производились на материале спринтерского и челночного бега, кувырков вперед.

**Третий этап** – анализ полученных результатов и оформление их в виде методической работы (март 2020 г.).

### 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ учебно-тренировочных программ, литературных источников по данной проблеме.
2. Педагогический эксперимент, задачей которого являлось проверка эффективности использования способов формирования действия прогнозирования и самооценки.
3. Педагогическое наблюдение, в ходе которого анализировались возможности учащихся разного возраста решать учебные задачи по физической культуре, выявлялись зоны актуального и ближайшего развития;

уточнялись задачи работы на каждом этапе; дополнялись педагогические приемы управления разнообразной деятельностью занимающихся; определялись условия активизации мыслительных процессов участников педагогического эксперимента.

Методом наблюдения выявлялось влияние отношений сотрудничества учителя и учеников на дисциплину на уроках.

4. Беседа и опрос проводились с целью получения дополнительной информации и внесения корректив для формирования универсальных учебных действий.

5. Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение). Учебный процесс по решению учебной задачи на уроках физической культуры в школе разворачивался в следующей последовательности:

- постановка учебной задачи (целеполагание);
- сравнение детьми выполнения двигательного действия их товарищами с образцовым выполнением двигательного действия. Для этого учащиеся рассказывают (описывают словами) действия выполняющих упражнение (целеполагание);
- выделение контрольных точек отдельных элементов двигательного действия. Описание жестко фиксируется по определенной схеме так, чтобы имелось четкое представление о технике двигательного действия с записью изучаемого действия в тетради (планирование, контроль);
- прогнозирование результата выполнения двигательного действия;
- выявление расхождения и предложения путей их устранения (коррекция);
- самооценивание (оценка).



Регулятивные универсальные учебные действия и формы контроля их сформированности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Регулятивные универсальные учебные действия и формы контроля их сформированности

| УУД   | Действия  | Диагностика   |
|---|---|---|
| РУУД  |   |   |
| Целеполагание                                     | Цели передвижений.<br>Цели упражнений для разминки.<br>Цель упражнений для отработки элементов.<br>Определение цели каждого элемента двигательного действия | Устный опрос,<br>тестирование.<br>Оценка практических действий.<br>Результаты работы в рабочей тетради, оценка умения.<br>Устный, письменный опрос. |
| Планирование<br>(определение промежуточных целей) | Умение подобрать упражнения для качественной самостоятельной разминки.<br>Умение составить план эксперимента.   | Письменная работа,<br>оценка практических действий.<br>Соответствие плана проблеме и выдвинутой гипотезе.   |
| Прогнозирование (увидеть то, что будет)           | Прогноз личных рекордов   | Подтверждение прогноза.   |
| Контроль  | Выделение контрольных точек отдельных элементов двигательных действий.  | Правильность выполнения элементов.  |

|           |   |                |   |
|-----------|---|----------------|---|
| Коррекция | Умение вносить изменения выполняемые двигательных | вносить в виды | Правильное выполнение разных видов двигательных действий. |
|-----------|---|----------------|---|

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | действий.<br>Управление движениями.<br>Исправлять ошибки в двигательных действиях,<br>корректировать ход работы над УЗ.<br>Умение подобрать упражнения для исправления ошибок. |  | Положительная динамика техники выполнения двигательных действий.<br>Качество упражнений.<br>Положительная динамика техники выполнения двигательных действий. |
|--|--|--|--|

Значительно труднее формируются умения прогнозирования и самооценка. Прогнозирование выступает как способность, как деятельность и как свойство субъекта учебной деятельности, предполагает умение просчитать хотя бы на шаг вперед сначала свои действия, а затем и действия других людей или предметов, избегая, таким образом, многих ошибок. Младший школьный возраст, с точки зрения развития прогнозирования, занимает особое место. В учебной деятельности происходит процесс расширения и систематизации знаний, формируются такие новообразования как рефлексия, внутренний план действий. Проблема предвосхищения, прогнозирования как значимой составляющей процесса мышления давно и достаточно успешно решается в психологии (О. Зельц, К. Дункер, Дж. Брунер, Т. Б. Булыгина и другие). Способность к прогнозированию понимается как совокупность качеств мыслительных процессов, обеспечивающих успешность познавательной

прогностической деятельности, охватывающей целый класс прогностических задач, то есть задач на установление причинно-следственных связей, на выдвижение и анализ гипотез, реконструкцию и преобразование представлений, планирование [21].

К показателям успешности прогнозирования можно отнести полноту, существенность причинно-следственных связей, широту ассоциативного поля, учет требований задачи при выдвижении гипотез, осознание цели плана, полноту операций планирования и другое [23].

При диагностике регулятивного универсального учебного действия прогнозирования и самоконтроля проводятся несколько уроков.

На первом уроке учащимся предлагается сравнить свой результат бега 1 круга (в начале урока и в конце урока). Учитывается разница заявленного результата в секундах. Результаты сравнения отображаются в таблице 2.

Таблица 2

Определение умения планирования двигательных действий (распределение сил в течение урока) (1 круг по спортзалу)

| № уч-ся п/п | Первый круг<br>(сек)<br>Начало урока | Второй круг<br>(сек)<br>Конец урока | Разница |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------|
|             |                                      |                                     |         |
| среднее     |                                      |                                     |         |

На втором уроке при формировании умений контролировать свой темп с помощью частоты сердечных сокращений (ЧСС) при беге учащиеся сначала определяли целевую зону частоты сердцебиений, затем ЧСС после бега. Целевая зона определялась по методу Карвонена:

1. Определяется пульс в покое.
2. Определяется максимальный пульс: - 220 (м) минус возраст, - 226 (ж) минус возраст.
3. Отнять значение пульса в покое от максимального.
4. Умножить полученное на 0,5 и прибавить пульс в покое.
5. Полученное в третьем действии умножить на 0,85 и прибавить пульс в покое.

Результаты сравнения отображаются в таблице 3.

Таблица 3

## ЧСС при нагрузке (3 круга по спортзалу)

| № уч-ся п/п | Попал<br>(удар.в мин) | Не попал<br>(удар.в мин) | Целевая Зона |
|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------|
|             |                       |                          |              |
| Итого:      |                       |                          |              |

Расчёт разности процентных чисел и средние отношения ошибки разности процентных чисел рассчитывается по формуле [15, С. 282]:

$$D\% = \sqrt{\frac{p_1 \cdot k_1 + p_2 \cdot k_2}{n_1 + n_2}}$$

где -  $p_1$  - % попадания 1 группы,  $p_2$  - % попадания 2 группы,  
 $k_1$  - % непопадания 1 группы,  $k_2$  - % непопадания 2 группы, -  
 количество испытуемых в группах соответственно,

D – разница процентных чисел попадания групп.

При диагностике учебного действия прогнозирования поведилось 2 урока по установлению личных рекордов учащихся. Учащимся предлагалось предсказать свой результат в беге на 3 круга по залу, зная свой результат в беге на 1 круг. Учитывается разница заявленного результата в секундах.

Формирование действия прогнозирования начинается с пробегания одного круга в оптимальном для учеников темпе. Далее им надо спрогнозировать результат в беге на три круга. Результаты прогнозирования отображаются в таблице 4.

Таблица 4

### Прогнозирование результата

(бег 3 круга по спортзалу, зная результат в беге на 1 круг)

| № уч-ся п/п | Прогноз<br>(сек) | Результат<br>(сек) | Разница |
|-------------|------------------|--------------------|---------|
|             |                  |                    |         |
| Среднее     |                  |                    |         |

+3сек. (оценка 5);

+6сек. (оценка 4);

+10сек. (оценка 3);

Следующее задание – спрогнозировать результат в беге на 60 метров, зная свои результаты в беге на 20 и 30 метров со старта, и в беге на 20 и 30 метров с хода. Сначала прогноз делается на основании анализа результатов в беге на 30 м со старта и с хода. На следующем уроке прогнозируется бег 60 м через 20 м со старта и с хода. Результаты прогнозирования отображаются в таблице 5.

Таблица 5

### Прогнозирование бега на 60 метров, зная результат бега 30 и 20 метров

| № уч-ся п/п | 1 вариант | 2 вариант |
|-------------|-----------|-----------|
|             |           |           |

|                  | Прогнозирование бега на 60 метров через 30 метров |           |         | Прогнозирование бега на 60 метров через 20 метров |           |         |
|------------------|---|-----------|---------|---|-----------|---------|
|                  | Прогноз   | Результат | Разница | Прогноз   | Результат | Разница |
|                  |   |           |         |   |           |         |
| Среднее значение |   |           |         |   |           |         |

+0,4сек. (оценка 5);

+0,6сек. (оценка 4);

+0,8сек. (оценка 3).

В восьмом формировалось действие прогнозирования в челночном беге на 2х9 м и 4х9 м. Прогноз в беге на 2х9 м проводился на основе анализа результатов в беге на 9 м со старта и в беге с хода с взятием кубика (сложить результат бега 9 м со старта с взятием кубика и результат бега 9 м с кубиком с ходу). Прогноз результата в беге на 4х9 м проводился на основе анализа результатов в беге на 9 м со старта, с хода, челночного бега на 2х9 м (увеличить результат бега 2х9 м на 2). Результаты прогнозирования отображаются в таблице 6.

Таблица 6

Прогнозирование результата челночного бега (сек)

| № уч-ся п/п | Прогнозирование результата челночного бега 2х9 |           |         | Прогнозирование результата челночного бега 4х9 |           |         |
|-------------|--|-----------|---------|--|-----------|---------|
|             | Прогноз  | Результат | Разница | Прогноз  | Результат | Разница |
|             |  |           |         |  |           |         |

|                  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|
| Среднее значение |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|

+ -0,4 (оценка 5);

+ -0,6 (оценка 4);

+ -0,8 (оценка 3).

При большой разнице прогноза и результата учащиеся самостоятельно определяют ошибки и предлагают способы корректировки двигательных действий.

Для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

Он рассчитывается по формуле:

$$t = \frac{x_1 + x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где  $x_1$  – средняя арифметическая величина результатов показателя 1;

$x_2$  – средняя арифметическая величина результатов показателя 2;

$m_1$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения результатов после ТР;

$m_2$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения результатов после СР;

Для того, чтобы высчитать  $m_1$  и  $m_2$ , нужно вычислить  $\delta_1$   $\delta_2$ , ( $\delta$  – сигма - стандартное отклонение):

$$\delta = \frac{x_{max} - x_{min}}{k},$$

где  $X_{\max}$  – наибольший показатель в выборке;  $X_{\min}$  – наименьший показатель в выборке;  $K$  – табличный коэффициент (таблица дана в приложении 1).

По специальной таблице (приложение 2) определяется достоверность различий. Для этого полученное значение ( $t$ ) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t_{0,05}$ ) при числе степеней свободы  $f = n_1 + n_2 - 2$ . Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), то различия между средними арифметическими результатами, показанными после различных разминок, считаются достоверными.

Также учащиеся оценивали правильность выполнения элементов двигательных действий себя и другого (самооценка по контрольным точкам). Мы исходили из того, что прогнозирование необходимо осуществлять на основе умения контролировать свои действия. И контролировать не только правильность выполнения элементов техники, но и их интенсивность. К этому нужно добавить умения анализировать условия, в которых выполняется то или иное двигательное действие, а также наличие фактов, полученных в предшествующем опыте.

При диагностике сформированности самооценки двигательного действия учитывалось соответствие оценки учителя самооценке учащегося. Самооценка считается сформированной при отсутствии ошибок при ее осуществлении.

Результаты отображаются в таблице 7.

Таблица 7

Самооценка по контрольным точкам (кувырок вперед)

| № уч-ся п/п | СО  |      | ОУ  |       | Количество ошибок в СО | Оценка |
|-------------|-----|------|-----|-------|------------------------|--------|
|             | Оц. | Ошиб | Оц. | Ошиб. |                        |        |
|             |     |      |     |       |                        |        |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

Работа производилась на школьном стадионе (бег на 60м), в спортивном зале (челночный бег) и гимнастическом зале (самооценка).

### Глава 3. Результаты и их обсуждение

#### 3.1. Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий у учащихся

При диагностике действий контроля темпа бега и коррекции (учёт изменённого состояния во время урока) учитывалось умение детей распределять силы в течение урока. Ученикам было предложено пробежать 1 круг по спортзалу в начале урока и в конце урока. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Достоверность различий в результатах в беге 1 круг по спортзалу в начале и конце урока у учеников

| Класс | Бег 1 круг   | x     | б    | m    | t    | p      |
|-------|--------------|-------|------|------|------|--------|
| 8     | Начало урока | 18,78 | 6,44 | 1,86 | 0,11 | > 0,05 |
|       | Конец урока  | 19,06 | 6,24 | 1,80 |      |        |
| 8     | Начало урока | 19,07 | 4,61 | 1,06 | 0,08 | > 0,05 |
|       | Конец урока  | 19,2  | 5,11 | 1,17 |      |        |

Учащиеся в конце урока пробежали один круг по спортзалу на 0,28 сек. медленнее, чем в начале урока. Разница между бегом на один круг в начале урока отличается от такого же бега в конце урока на 0,20 сек. Расчёт t-критерия

Стьюдента показал, что разница в результатах в обоих случаях недостоверна ( $t = 0,11$ ;  $p > 0,05$  и  $t = 0,08$ ;  $p > 0,05$  соответственно). На основании этих данных можно утверждать, что ученики в состоянии контролировать темп бега в ситуации, когда второе задание (бег на один круг) выполняется через довольно продолжительный период времени. Можно даже утверждать, что учениками была сделана коррекция темпа с поправкой на то, что состояние их в процессе урока могло измениться (усталость).

На следующем уроке ученикам для умения контролировать свой темп в течение урока было предложено определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до и после бега 3 круга по спортзалу. Вначале ученики определили по методу Карвонена целевую зону частоты сердечных сокращений. Результаты попадания ЧСС в целевую зону представлены на рисунке 2.

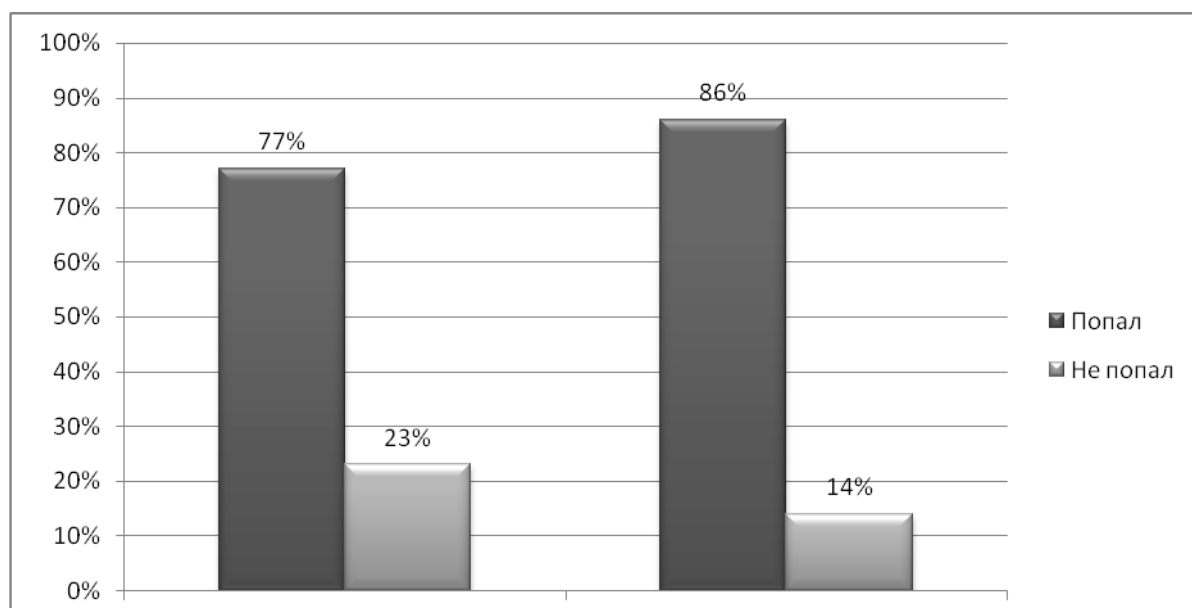


Рис. 2. Результаты ЧСС при нагрузке - бег 3 круга по спортзалу (уд/мин.)

После ряда занятий на контрольном уроке 77 % и 86 % попали в целевую зону ЧСС. Расчёт разности процентных чисел и средние отношения ошибки

разности процентных чисел показал, что разница между классами статистически незначима ( $D(9) < m_{D\%}(15,9)$ ).

Зная свой результат в беге на один круг по залу, ученикам третьего и четвертого классов было дано задание спрогнозировать свои результаты в беге на три круга. Результаты представлены в таблице 9.

Третьеклассники на первом уроке в среднем ошиблись в прогнозе на 3,23 сек (со знаком минус, то есть, бежали быстрее, чем прогнозировали).

На втором уроке результаты заметно улучшились: ошибка в среднем составила лишь -0,43 сек.

Таблица 9

Достоверность различий между прогнозируемым результатом и бегом  
на три круга у учеников

| Класс | Занятие | 3 круга   | х     | б     | м    | t    | p      |
|-------|---------|-----------|-------|-------|------|------|--------|
| 3     | 1       | Прогноз   | 61,25 | 21,28 | 5,9  | 0,36 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 58,29 | 20,04 | 5,56 |      |        |
|       | 2       | Прогноз   | 58,56 | 22,17 | 6,15 | 0,04 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 58,89 | 21,14 | 5,86 |      |        |
| 4     | 1       | Прогноз   | 62,11 | 13,61 | 3,12 | 0,56 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 59,63 | 13,54 | 3,11 |      |        |
|       | 2       | Прогноз   | 61,17 | 10,27 | 2,36 | 1,22 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 57,32 | 9,15  | 2,10 |      |        |

Разница в прогнозе на первом уроке у третьеклассников составила 2,96 сек., а на втором – 0,33 сек. В обоих случаях разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). Результаты оказались подобны тем, которые получились, не смотря на некоторое отличие в абсолютны числах ( $P > 0,05$ ). На основании этих данных можно утверждать, что ученики обоих классов сумели спрогнозировать результат.

Результаты прогнозирования результатов в беге на 60 метров представлены на таблице 10.

Таблица 10

Достоверность различий между прогнозируемым результатом и бегом на 60 м через 30 м (со старта и с хода) и 20 м (со старта и схода)

| Класс | Прогноз | 60 м      | x     | б    | m    | t    | p      |
|-------|---------|-----------|-------|------|------|------|--------|
| 3     | 1       | Прогноз   | 12,21 | 1,15 | 0,3  | 0,16 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 12,15 | 0,97 | 0,25 |      |        |
|       | 2       | Прогноз   | 11,81 | 0,84 | 0,22 | 0,17 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 11,87 | 0,96 | 0,25 |      |        |
| 4     | 1       | Прогноз   | 11,07 | 0,59 | 0,17 | 0,29 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 11,15 | 0,87 | 0,25 |      |        |
|       | 2       | Прогноз   | 11,38 | 0,90 | 0,26 | 0,66 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 11,65 | 1,06 | 0,31 |      |        |
| 5     | 1       | Прогноз   | 10,50 | 0,84 | 0,20 | 1,21 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 10,86 | 0,94 | 0,22 |      |        |
|       | 2       | Прогноз   | 10,49 | 0,81 | 0,19 | 0,93 | > 0,05 |
|       |         | Результат | 10,75 | 0,88 | 0,21 |      |        |

Примечание. Прогноз 1: прогнозирование на основании анализа результатов в беге на 30 м (со старта и с хода). Прогноз 2: прогнозирование на основании анализа результатов в беге на 20 м (со старта и с хода).

Ученики ошиблись в прогнозе в среднем на 0,06 сек в обоих случаях. ошиблись в первом прогнозе в среднем на -0,09, а во втором – уже на -0,28 сек, хотя результатов для анализа, что, по нашему мнению, должно облегчить прогнозирование, было больше.

Больше всех ошиблись в первом прогнозе (-0,36) и хоть и улучшили его во втором (-0,26), но достаточно уступили третьеклассникам (-0,06). Расчёт t-критерия Стьюдента показал, что разница в результатах не достоверна.

Результаты прогнозирования результатов челночного бега представлены в таблице 11.

Таблица 11

Достоверность различий между прогнозируемым результатом и чел-

## ночным бегом у учеников 8 класса

|          | Челночный бег |           | х     | б    | м    | t    | p      |
|----------|---------------|-----------|-------|------|------|------|--------|
| Мальчики | 2х9           | Прогноз   | 4,54  | 0,57 | 0,21 | 1,73 | > 0,05 |
|          |               | Результат | 5,07  | 0,58 | 0,22 |      |        |
|          | 4х9           | Прогноз   | 9,08  | 1,13 | 0,43 | 3,39 | <0,05  |
|          |               | Результат | 10,86 | 0,80 | 0,30 |      |        |
| Девочки  | 2х9           | Прогноз   | 4,65  | 0,39 | 0,12 | 4,02 | < 0,05 |
|          |               | Результат | 5,28  | 0,29 | 0,09 |      |        |
|          | 4х9           | Прогноз   | 9,31  | 0,79 | 0,25 | 7,33 | < 0,05 |
|          |               | Результат | 11,35 | 0,39 | 0,12 |      |        |

Мальчики ошиблись в прогнозе результата челночного бега 2х9 в среднем на -0,53 сек, а 4х9 - в среднем на -1,78 сек. Девочки ошиблись в первом прогнозе в среднем на -0,62 сек, а во втором – на -2,04 сек. Оба прогноза у мальчином оказались лучше, чем у девочек.

Расчёт t-критерия Стьюдента показал, что разница в результатах у мальчиков в прогнозе челночного бега 2х9 недостоверна ( $t= 1,73$ ;  $p> 0,05$ ), а в прогнозе 4х9 достоверна ( $t= 3,39$ ;  $p< 0,05$ ). Результаты указывают на то, что ошибка в прогнозе челночного бега у мальчиков на 4х9 составляет меньше 5%.

Разница в результатах у девочек в прогнозе челночного бега 2х9 и 4х9 достоверна ( $t= 4,02$ ;  $p< 0,05$  и  $t= 7,33$ ;  $p< 0,05$  соответственно). Результаты указывают на то, что ошибка в прогнозе челночного бега у девочек в обоих случаях составляет меньше 5%.

Для самооценки учащимся было предложено выполнить гимнастический элемент кувырок вперед, разбив выполнение его по контрольным точкам самостоятельно, и оценить выполнение элемента с указанием количества ошибок. Результаты самооценки представлены на рисунке 3 и 4.

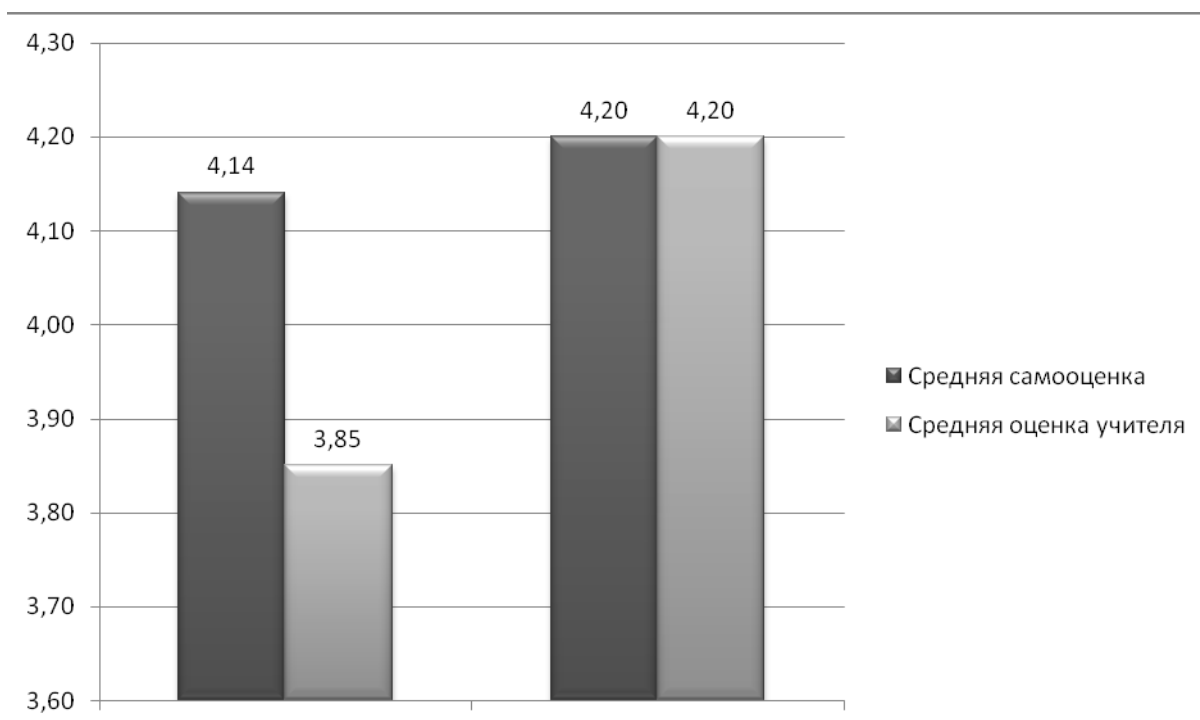


Рис. 3. Результаты самооценки кувырка вперед по контрольным точкам

Ученики 8 класса объективно оценили собственное выполнение кувырка вперед по контрольным точкам, их самооценка совпала с оценкой учителя у 47,8% учеников – 0 ошибок, у 39,1% - 1 ошибка (Рис. 4).

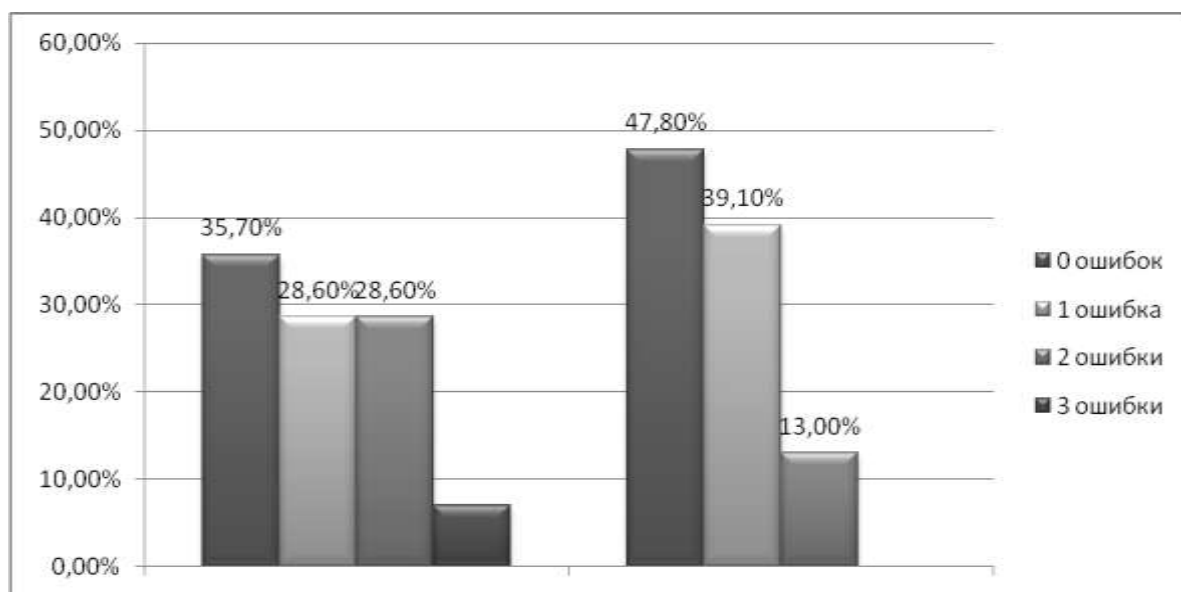


Рис. 4. Количество ошибок, сделанных учениками при самооценке

Ученики 8 класса не смогли объективно оценить выполнение кувырка вперед, их самооценка оказалась выше средней оценки учителя на 0,29, что подтверждается количеством ошибок, допущенных в самооценке учениками.

### **Заключение**

Направления развития общего образования были определены в Стратегии модернизации содержания общего образования в 2001 году. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, введённый в 2011 году, конкретизировал общие положения Стратегии, определил цели образования, его результаты, условия их достижения и содержание образования. За этот период не произошло заметных сдвигов в построении преподавания физической культуры в соответствии с деятельностным подходом: число разработок в этом направлении крайне мало и они не вполне соответствуют тем дидактическим системам, на основе которых авторы пытаются построить процесс обучения по предмету «Физическая культура». Федеральный государственный образовательный стандарт целью образования обозначил развитие личности через формирование универсальных учебных действий. Содержанием образования становится социально адаптированный опыт практической деятельности, приобрести который можно только в процессе собственной деятельности. Поэтому основным среди применяющихся в образовании подходов обозначен системно-деятельностный. Под системой в нём понимается формирование универсальных учебных действий в их неразрывном единстве.

В связи с системно-деятельностным подходом содержанием образования является педагогически адаптированный социальный опыт человечества. Такое содержание предполагает использование в учебном процессе продуктивных методов обучения (исследовательский, проектный,

эвристический), что, в свою очередь, делает учебный процесс личностно ориентированным.

Поскольку главной целью и основным результатом образования является развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, то в соответствии с ней, целью физической культуры является освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.). Предметом преподавания физической культуры как учебной дисциплины в таком случае становится освоение основ физкультурной деятельности.

Так как учебная задача является неотъемлемым атрибутом учебной деятельности, то наличие её в учебном процессе является показателем наличия действительно деятельностного подхода в обучении.

Учебный процесс по решению учебной задачи на уроках физической культуры в школе разворачивался в следующей последовательности:

- постановка учебной задачи (целеполагание);
- сравнение детьми выполнения двигательного действия их товарищами с образцовым выполнением двигательного действия. Для этого учащиеся рассказывают (описывают словами) действия выполняющих упражнение (целеполагание);
- выделение контрольных точек отдельных элементов двигательного действия. Описание жестко фиксируется по определенной схеме так, чтобы имелось четкое представление о технике двигательного действия с записью изучаемого действия в тетради (планирование, контроль);
- сравнение описания образцового выполнения двигательного действия с описанием выполнения этого действия тем или иным учеником (прогнозирование);



- выявление расхождения и предложения путей их устранения (коррекция);
- самооценивание (оценка).

В данной работе предпринята попытка формирования регулятивных универсальных учебных действий (планирования, прогнозирования, самооценки, коррекции, контроль) у учащихся 3, 4 и 5 классов общеобразовательной школы. С этой целью был создан алгоритм: серия приёмов, которые бы обеспечили достижение этой цели. На уроках применялся прием выделения контрольных точек двигательных действий, отработки элементов двигательных действий, работа в группах, в парах, выполнение разных ролей.

При прогнозировании результатов бега 1 круга, три круга (зная результат 1 круга), 60 м (20 м и 30 м со старта и схода) расчёт t-критерия Стьюдента показал, что разница в результатах во всех случаях недостоверна.

На основании этих данных можно утверждать, что ученики обоих классов в состоянии контролировать темп бега в ситуации. Можно даже утверждать, что учениками была сделана коррекция темпа с поправкой на то, что состояние их в процессе урока могло измениться (усталость). Также ученикам удалось спрогнозировать результат. А различия в прогнозе носят случайный характер.

Расчёт t-критерия Стьюдента показал, что разница в результатах у мальчиков в прогнозе челночного бега 2х9 недостоверна ( $t = 1,73$ ;  $p > 0,05$ ), а в прогнозе 4х9 достоверна ( $t = 3,39$ ;  $p < 0,05$ ). Результаты указывают на то, что ошибка в прогнозе челночного бега у мальчиков на 4х9 составляет меньше 5%.

Разница в результатах у девочек в прогнозе челночного бега 2х9 и 4х9 достоверна ( $t = 4,02$ ;  $p < 0,05$  и  $t = 7,33$ ;  $p < 0,05$  соответственно). Результаты указывают на то, что ошибка в прогнозе челночного бега у девочек в обоих случаях составляет меньше 5%.

Для самооценки учащимся было предложено выполнить гимнастический элемент кувырок вперед, разбив выполнение его по контрольным точкам самостоятельно, и оценить выполнение элемента с указанием количества ошибок.

Ученики 4 класса объективно оценили собственное выполнение кувырка вперед по контрольным точкам, их самооценка совпала с оценкой учителя, у 47,8% учеников – 0 ошибок, у 39,1% - 1 ошибка. Ученики 3 класса не смогли объективно оценить выполнение кувырка вперед, их самооценка оказалась выше средней оценки учителя на 0,29, что подтверждается количеством ошибок, допущенных в самооценке учениками: 0 ошибок – у 35,7% учащихся 3 класса, 1 ошибка– у 28,60 % учащихся 3 класса.

Осуществляя учебный процесс по физической культуре на основе системно-деятельностного подхода формирование учебных универсальных регулятивных действий происходит эффективнее, что подтверждается проведенными исследованиями.

## Библиографический список

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2008. — 151 с.
2. Анохин П.К. Социальное и биологическое в мотивации человека / П.К. Анохин / Соотношение биологического и социального в человеке: матер.к симпозиуму. — М.: Всерос. науч. о-во невропатологов и психиатров; ИП АН СССР, 1975. — С. 301-318.
3. Беспалько В.П. Учебник. Теория создания и применения. / В.П. Беспалько. — М.: НИИ школьных технологий, 2006. — 192 с.
4. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьёв // [http:// lib.sportedu.ru/press/fkvot/2001N3/P2-7.htm](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2001N3/P2-7.htm).
5. Волосатых О.О. Компетентностный подход в преподавании физической культуры в начальной школе на примере использования исследовательского метода при работе с детьми :моногр. / О.О. Волосатых, А.М. Тихонов; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. — Пермь. 2012. — 194 с.
6. Волосатых О.О. Двигательная подготовленность учащихся начальной школы в новых условиях образования / О.О. Волосатых, А.М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. — 2014. — №5. — С. 48-49.
7. Гальперин П.Я. Доклад, обобщающий исследования, представленные на соискание учёной степени доктора пед. наук / П.Я. Гальперин. — М.: Издво МГУ, 1965.
8. Голяков И.П. Проблемы учебно-методического обеспечения предмета «Физическая культура» / И.П. Голяков, Н.Ю. Пичугина //

Национальный исследовательский университет в системе непрерывного образования (к 95летию Пермского университета) : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Пермь, Перм. ун-т, 12–13 октября 2011 г.) / Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – С. 264-265.

9. Голяков И.П. Теоретический анализ учебников и программ по физической культуре / И.П. Голяков // XXI век – время молодых: материалы четвертой открытой научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных (19 мая 2011 г., г. Пермь.) / ред кол.: Е.Л. Лычагина; Д.С.

Корниенко, Перм. гос. пед. ун-т. –Пермь, 2011. – С. 30-34.

10. Голяков И.П. Соответствие программ по физической культуре Федеральному государственному стандарту начального общего образования / / И.П. Голяков // Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: ПермСпортМед – 2013: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 23–24 мая 2013.; г. Пермь, Россия / под ред. Е.В. Старковой, Т.А. Поляковой; Перм. гос. пед. ун-т; Перм. гос. мед. академия. – Пермь: ООО «ПК —Астер—», 2013. – С. 58–62.

11. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 554 с.

12. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. – Т. 2. – Развитие произвольных движений. – М.: Педагогика, 1986. – 296 с.

13. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский гос. ун-т –Тула, 2013. – 149 с.

14. Культурология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под научн. ред. проф. Г.Д. Драча. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 570.

15. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин: ВАЛГУС, 1980. - 333 с.
16. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1981. – С. 217, 584.
17. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. - Советский спорт, 2005. – 256 с.
18. Озеров В.П. Самоконтроль технических действий у легкоатлетов различной специализации / В.П. Озеров // Познавательные процессы у спортсменов. – Т. 2. – Самоконтроль и мастерство в спорте / Под ред. Б.Б. Коссова. – М.: 1976. – С. 75-85.
19. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2013. — 223 с. — (Стандарты второго поколения).
20. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб., Речь, 2003. – 352 с.
21. Регуш Л. А. Развитие прогнозирования как познавательной способности личности: Дис. – Л., 1985.
22. Самсонадзе Г.А. Некоторые Психологические факторы педагогического воздействия при формировании навыков у фехтовальщиков / Г.А. Самсонадзе // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 167-170.
23. Сомова Н. Л. Диагностика способности к прогнозированию (методика и её стандартизация). СПб.:2002 г.
24. Степанов Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е.Н. Степанов, Л.М. Лузина. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.

25. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001. – 101 с.

26. Тихонов А.М. Основные подходы к преподаванию физкультуры в начальных классах в системе РО Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова // Совершенствование и развитие вариативных систем развивающего обучения в образовании г. Перми / Материалы 4 городской научно-практической конференции. Секция: Содержательно-технологические проблемы в начальной школе РО

Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова. / А.М. Тихонов, В.И. Чащухин, Ю.В. Чудинов. – Пермь, 2000. – С. 33-48.

27. Тихонов А.М. Проблемы контроля и оценки в преподавании физкультуры в системе РО Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова // Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми / Материалы 5 городской научно-практической конференции. Секция-семинар: «Проблемы и трудности освоения, становления и развития РО Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова в начальной школе. / А.М. Тихонов, В.И. Чащухин, Ю.В. Чудинов. – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ, – 2001. – С. 58-72.

28. Тихонов А. М. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры: Учебное пособие – Пермь: КЦФКиЗ, 2013. – 90 с.

29. Тихонов А.М. Физическая культура: Примерная программа для начальной школы / А.М. Тихонов, Т.А. Полякова, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых. – Пермь: КЦФКиЗ, 2013. – 23 с.

30. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное общее образование. / Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

**Рецензия на методическую разработку «Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры», представленную учителем физической культуры, МАОУ «СОШ №8 г.Улан-Удэ», Лучининовым А.А.**

В данной методической разработке представлен опыт работы учителя физической культуры МАОУ «СОШ №8 г.Улан-Удэ» Лучининова А.А. Разработка поднимает одну из важных тем: формирование универсальных учебных действий. Оценивая работу в целом, можно отметить следующее. Представленный материал разработан методически грамотно, имеет логически стройное содержание, которое полностью раскрывает заданную тему. Данная разработка составлена в соответствии с установленным Федеральным Государственным стандартом основного общего образования. Безусловной заслугой автора является то, что он изучил, систематизировал, обобщил теоретический и практический опыт и представил его в виде структурированного и последовательного результата.

В тоже время методическая разработка имеет такие особенности: соответствует содержанию образования, реализующего ФГОС ООО, соответствует возрастной категории; реализует и демонстрирует целостность образовательного процесса и принципы разработки учебных занятий автора, реальность, целесообразность и процедуру установлений связи концептуальной схемы заданий в целом. Соответствует структуре и содержанию методической разработке; обеспечивает мотивацию обучающихся; связность, логичность, полноту заданий; обоснованность приемов и методов обучения; соответствие темы и времени, рациональный подход по развитию навыков самообразования.

Достаточно высока практическая значимость представленного материала. Работа может быть рекомендована и востребована другими педагогами, тренерами, инструкторами по спорту. Данная разработка имеет важное значение и оценена положительно.

Дата: 07.04.2022



Гармаев Василий Бунтугович, к.п.н., доцент, Заведующий кафедрой национальных видов спорта, БГУ им. Доржи Банзарова



**Отзыв на методическую разработку  
Лучиннинова Андрея Анатольевича, учителя физической культуры,  
муниципального автономного образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8 города Улан-Удэ», Республики Бурятия,  
по теме «Формирование универсальных учебных действий  
на уроках физической культуры».**

Актуальностью методической разработки Андрея Анатольевича, является разработка и апробация новых подходов к оцениванию, в условиях реализации ФГОС в средней ступени обучения. В ходе создания разработки использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, изучение и общение опыта работы учителей, анализ результатов, наблюдение за процессом и результатами учебной деятельности участников образовательного процесса.

Андрей Анатольевич комплексно подходит к оцениванию образовательных результатов: представляет типологию и систему оценки заданий для различных видов деятельности, способствующих формированию оценочной самостоятельности учащихся, описывает стратегию, методы и инструменты оценивания исследовательской и проектной деятельности.

Ценность методической разработки заключается в ее практической значимости, для педагогического сообщества, предложены методические рекомендации по использованию данного опыта при проведении текущей, промежуточной, итоговой аттестации на уроках физической культуры, сопровождающейся готовыми материалами, размещенными в приложении.

Несомненным достоинством выполненной работы является логичность изложения и опора на опыт практической деятельности учащихся «СОШ №8 г.Улан-Удэ». Использование технологии формирующего оценивания, помогает повысить самооценку и интерес учеников к изучению физической тренировки и выносливости, создает благоприятную психологическую обстановку на учебных занятиях, способствует более прочному усвоению материала, что является необходимым условием для успешной социализации выпускников.

Работа представляет интерес для педагогического сообщества и может быть рекомендована к тиражированию.

Отзыв составлен Гармаевым Василием Буянтуевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом, заведующим кафедрой, преподавателем ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет им.Д.Банзарова».

Дата: 07.04.2015г.

 Гармаев Василий Буянтуевич, к.п.н., доцент, Заведующий кафедрой национальных видов спорта, БГУ им. Доржи Банзарова





### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по итогам апробации педагогического опыта, изложенного в методической разработке  
 «Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры»  
 Лучиннинова Андрея Анатольевича, учителя физической культуры  
 МАОУ «СОШ №8 г.Улан-Удэ»

Актуальность методической разработки Лучиннинова А.А. не вызывает сомнений.

Данная методическая разработка является результатом работы Лучиннинова А.А. по изучению и применению ее на уроках физической культуры и внеурочных спортивных занятиях в школе, служит инструментом изучения процесса, формирования учебных действий у обучающихся. В основе формирования учебных действий обучающихся лежит умение учиться, которое предполагает полноценное освоение всех компонентов учебной деятельности, познавательные и учебные мотивы, учебную цель, задачу.

Содержание методической разработки соответствует выбранной проблеме, в условиях реализации ФГОС НОО, ООО, СОО и ФОПов.

Автором достаточно глубоко изучен теоретический материал. В практической части раскрывается модель системы оценивания на уроках. Переход к оценке учебных достижений в соответствии с требованиями ФГОС приводит к необходимости отбора учителем качественных материалов для использования в рамках текущей и тематической оценки учебных достижений, а также внутреннего мониторинга учебных достижений. Работа по данной проблеме дает определённые позитивные результаты: это положительная динамика качества знаний обучающихся, эффективность участия в олимпиадах, НПК, конкурсах.

Данная методическая разработка изложена достаточно грамотно, качественно оформлена. Работа структурирована, последовательна, логична. Содержание разработки соответствует освещаемой проблеме. Достаточно высока практическая значимость работы. В частности, все материалы могут быть использованы учителями физической культуры. Заявленные задачи методической разработки достигли поставленной цели. Особое внимание заслуживает самостоятельность рассуждений автора, научная корректность, готовность к теоретическому анализу. Методическая разработка безусловна интересна, реалистична и будет результативна при использовании автором.

Данная методическая разработка представляет интерес для всех учителей. Дидактические и методические рекомендации и приложения, могут быть применены и в практической работе других учителей предметников. Данная методическая разработка имеет практическую ценность, она была публично представлена на Республиканской ярмарке- фестивале в 2024 году и получила высокую оценку коллег, рекомендована для внедрения в общеобразовательных учреждениях.

Аналитик по экспериментальной, инновационной и просветительской деятельности ОО  
 «Комитет по образованию г.Улан-Удэ» МКУ «ГМИО» Ванжилова Г.В.

Подпись заверяю: 20.03.2025г.

Руководитель отдела развития и сопровождения образования

Налетова Е.В.



