

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №26»**

**«Формирование УУД на уроках физической культуры в начальных
классах»**

Выполнил:

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 26

Сатубалдина И.Р.

Актуальной и новой задачей в соответствии с требованиями ФГОС становится обеспечение развития УУД 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. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

Под **универсальными учебными действиями (УУД)** понимают - обобщённые действия, обеспечивающие умение учиться.

Программа формирования УУД включает:

1. характеристику универсальных учебных действий по физической культуре;
2. характеристику результатов формирования универсальных учебных действий на разных этапах обучения в начальной школе;
3. типовые задачи формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с использованием игр.

Сегодня УУД придается огромное значение. Это совокупность способов действий обучающегося, которая обеспечивает его способность к самостоятельному усвоению новых знаний, включая и организацию самого процесса усвоения.

Требования к результатам обучения сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- **личностные**, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

- **метапредметные**, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

- **предметные**, включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Результатом использования УУД на уроках физической культуры, повышение сформированности общеучебных умений и навыков, которые дают толчок для развития самостоятельности учащихся в учебной деятельности и, тем самым, повышают качество знаний обучающихся по предмету.

Характеристика универсальных учебных действий по физической культуре

Универсальные учебные действия можно сгруппировать в четыре основных блока:

- 1) личностные;
- 2) регулятивные;
- 3) познавательные;
- 4) коммуникативные.

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения:

- 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;
- прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом 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;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;
- определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;

- подведение под понятие, выведение следствий;

- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;

- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;

- доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников

и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и

- сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития (Таблица 1).

Типовые задачи формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с использованием игр

В своей практике на уроках физической культуры в начальных классах часто применяю игровые технологии, как групповые, так игры в паре, поскольку эти технологии позволяют в естественной и непринужденной атмосфере формировать личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД

Игровая форма занятий создается на уроках физической культуры при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. И, наконец, специфику игровой технологии в значительной степени определяет игровая среда: различают игры с предметами и без предметов, настольные, комнатные, уличные, на местности, компьютерные и с ТСО, а также с различными средствами передвижения.

Игра способна стать тем инструментом, который комплексно обеспечивает:

- успешность адаптации ребёнка к новой ситуации развития;
- сохранение и совершенствование на протяжении всего начального - образования достижений дошкольного периода развития;
- развития младшего школьника как субъекта собственной деятельности поведения, его эффективную социализацию;
- сохранение и укрепление его нравственного, психического физического здоровья и. т.д.

Выбор игры определяется учебно-воспитательными целями урока. Кроме того, игра должна быть доступна для учащихся, соответствовать их потребностям и интересам (см. Таблица

Цель применения технологии игровых форм обучения - развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения .

Работу по формированию УУД на уроках по физической культуре рекомендуется организовать с учетом разделов программного материала . Каждый раздел учебной программы, а также различный программный материал по физической культуре имеет различный потенциал в формировании УУД..

Формируемые УУД на уроке физической культуры

Таблица №1

Формируемые УУД		Предметные действия
Личностные универсальные действия	<p>основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</p> <p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</p> <p>освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>Освоение способов двигательной деятельности.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
Регулятивные	умения планировать, регулировать, контролировать	Выполнение

универсальные действия	и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов	комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
Коммуникативные универсальные действия	взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Личностные УУД:

- самоопределение;
- смыслообразование.

Для формирования личностных УУД используются задания, в которых ребятам предлагается дать собственную оценку.

Таблица 2

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
Игры: «Зеркало», «Без ложной скромности», «Волшебная корзина», «Я в лучах солнца», «Я подарок для человечества», «Гадалка», «Найди себя», «Волшебный стул», «Накачка уверенностью», «На мостике» «Профессии», «Тряпичная кукла» и многие другие.	Игра «Какой я буду кошкой» Цель: развитие рефлексии и самосознания, творческой активности, эмпатии и чуткости. В ходе упражнения дети самым безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей личности и характера, происходит самоанализ личности. Инструкция для учащихся: «Представьте себе, что вы стали кошкой. Какая вы кошка?» Далее с детьми необходимо провести анализ упражнения: Есть ли сходство между вашим характером и описанием животного? Что из того, что сказала о себе кошка, тебе понравилось больше всего? Есть ли у твоей кошки какие-нибудь отрицательные стороны? Чьи рассказы были для тебя самыми интересными? Понравилось ли вам

	упражнение?
--	-------------

Регулятивные УУД:

- соотнесение известного и неизвестного
- планирование
- оценка
- способность к волевому усилию

Таблица 3

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
<p>Игры: «Ладшки», «Муха», «Корректур», «Два дела», «Статуя, замри», «Голова - Рамена», «Товарищи командиры», «Ветер и флюгеры», «Счет», «Ритм по кругу», «Да и нет не говори», «Найди ошибки» и многие другие.</p>	<p>Упражнение «Поймай мышку»</p> <p>Цель: развитие устойчивости внимания, организация детей. На доске изображение шахматной доски. Фигурка мышки - исходная точка. Ведущий диктует маршрут. Задание для детей: проследите глазами, в какой клетке спряталась мышка. Кошка, которая ошибается, остаётся голодной. Усложнение: без предъявления шахматной доски.</p> <p>Игра «Фото на память»</p> <p>Цель: развитие навыков саморегуляции, произвольности в чередовании активности и статики, коммуникативные навыки (мимика, жесты). Мы сделаем несколько фото на память. Ваша задача с помощью позы, жеста и мимики изобразить ситуацию, которую я называю, и замереть до команды «Снято».</p> <p>Упражнение «Звуковая гимнастика»</p> <p>Цель: развитие навыков саморегуляции. Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук «ха» - помогает повысить настроение.</p>

Познавательные УУД:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификация
9. Действия постановки и решения проблемы

Таблица 3

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
<p>«Найди отличия», «на что похоже?», «поиск лишнего», «лабиринты», упорядочивание, «цепочки», игры, направленные на развитие памяти, воображения, мышления, умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.</p> <p>Приемы ТРКМ: прием толстых и тонких вопросов, ромашка Блума, синквейн, дерево предсказаний, верные и неверные высказывания, корзина идей, «верите ли вы?» прием Фишбоун и др.</p> <p>Игры: «Отгадай задуманное», «Снежный ком», «Летает - не летает», «Съедобное - не съедобное», «Горячая картошка», «Ищем сокровище», «Поиск клада», «Маршрутный лист», «Угадай слово», «Бывает - не бывает», «Zipp-Zapp», «Мультфильм», «Неподвижная картина», «Шпионы» и другие.</p>	<p>Игра «Отгадай задуманное».</p> <p>Игра направлена на развитие мышления: на умение обобщать, выделять существенное, анализировать свойства предметов.</p> <p>Ведущий загадывает слово. Участники задают вопросы, чтобы отгадать загаданное слово. Ведущий может говорить только «да» и «нет». Примечание: на первом этапе загадываются слова, обозначающие предметы, затем постепенно можно переходить к абстрактным понятиям.</p>

Коммуникативные УУД:

1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
2. Постановка вопросов
3. Разрешение конфликтов

Таблица 4

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
<p>Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, на сплочение коллектива: «Паутинка», «Туристы и скалы», «Ассоциации», «Инопланетяне», «Наследство», «Незнакомая планета», «Интервью», «Рукавички», «Разговор через стекло», «Пум - пум», «Отгадай, о ком говорим», и другие.</p>	<p>Игра «Клубок».</p> <p>Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения, сплочение коллектива.</p> <p>Нужно говорить комплименты кому-то из сидящих в круге и передавать ему клубок. У себя в руках остаётся часть нити.</p> <p>Посмотрите, какая получилась у нас яркая, прочная паутинка. А сейчас мы будем её распутывать. Начиная с последнего участника игры, сматываем клубочек и при этом говорим слова благодарности тому, кто вам сказал комплимент. Можно выполнить анализ, что приятнее (сложнее) делать комплименты, их получать или благодарить.</p>

В рамках запланированных задач урока помогают их решению игры, которые применяются в тесной взаимосвязи с другими средствами, путем комплексного ис-

пользования с общеразвивающими и специальными упражнениями. При планировании конкретного занятия, учитывается общая нагрузка урока и определяется её место игры среди других упражнений и учебных заданий

Таким образом, в планомерно подобранные игры, занимающиеся естественно и непринужденно, учащиеся учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах, ловко и эффективно действовать командных состязаниях.

Трудность игр по физической нагрузке и сложности взаимодействия участников должны быть доступными и возрастать постепенно.

Основным условием успешного внедрения подвижных и спортивных игр в жизнь школьников всегда было и остаётся глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства.

Также в своей работе провожу ряд диагностик для формирования универсальных действий

Диагностика сформированности универсальных учебных действий в начальной школе

Универсальные учебные действия, которые можно формировать на уроках физической культуры в начальной школе и формы контроля их сформированности, представлены в таблице

Универсальные учебные действия, формируемые на уроках физической культуры в начальной школе **Таблица 5**

УУД	Действия	Диагностика
Личностные УУД		
Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню. Учебная мотивация.	Соблюдение конвенциональных норм.	Количество случаев нарушения договорённостей. Тест «Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов» Отметки не выставляется.
Регулятивные УУД		
Целеполагание	1. Цели передвижений. 2. Цели упражнений для разминки. 3. Цель упражнений для отработки элементов.	1. Устный опрос, тестирование. 2. Оценка практических действий. Результаты работы в рабочей

	4. Определение цели каждого элемента ДД.	тетради, оценка умения. Устный, письменный опрос.
Планирование (определение промежуточных целей).	1. Умение подобрать упражнения для качественной самостоятельной разминки. 2. Умение составить план эксперимента.	1. Письменная работа, оценка практических действий. 2. Соответствие плана проблеме и выдвинутой гипотезе.
Прогнозирование (увидеть то, что будет)	Прогноз личных рекордов	Подтверждение прогноза.
Контроль	Выделение контрольных точек отдельных элементов ДД.	Правильность выполнения элементов.
Коррекция	1. Умение вносить изменения в выполняемые виды ДД. Управление движениями. 2. Исправлять ошибки в ДД, корректировать ход работы над УЗ. 3. Умение подобрать упражнения для исправления ошибок	1. Правильное выполнение разных видов ДД. 2. Положительная динамика техники выполнения ДД. 3. Качество упражнений. Положительная динамика техники выполнения ДД
Оценка	1. Умение выбрать критерии для оценки. 2. Умение оценить правильность выполнения элемента ДД другого и себя.	1. Степень обоснованности критериев оценки. 2. Объективность оценки и самооценки.
Познавательные УУД		
Классификация	Умение классифицировать виды ДД	1. Обоснованность выбора основания для классификации. 2. Полнота классификации.
Постановка и формулирование проблемы.	Умение сформулировать проблему.	Тест «Формулировка проблем».
Знаково-символические действия.	1. Умение составить схему ДД. 2. Умение выявить сущностное отношение в ДД и изобразить его в знаково-символической форме.	1. Правильность схемы ДД. 2. Соответствие выполненного задания сути результативности ДД.

Выдвижение гипотезы.	Умение выдвинуть гипотезу.	Соответствие гипотезы сформулированной проблеме.
Коммуникативные УУД		
Действие по инструкции	Умение правильно выполнить действие по инструкции.	Количество ошибок при выполнении действия по инструкции.
Составление инструкций.	Умение составить устную и письменную инструкции ДД.	Степень совпадения инструкции с эталоном ДД.
Контроль действий другого.	Умение контролировать действия другого.	Степень объективности контроля.
Знания		
Эмпирические	Знание техники Д.Д.	Полнота описания техники ДД.
Теоретические	Объяснение причинно-следственных связей.	Правильность объяснения причин выполнения эффективных элементов ДД.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее – система оценки).

На разных этапах обучения предметом оценивания становятся:

- 1) Классификация видов двигательного действия (прыжков, бега, метаний, и т.д.). Например, если берётся за основу классификации постановка стопы на опору, то бег может быть: с постановкой стопы с передней части; с пятки; одна нога с передней части, другая с пятки; с постановкой стопы на внешнюю поверхность, на внутреннюю поверхность.
- 2) Оценка правильности выполнения элемента. Начинается работа над умением оценивать действия другого. Полгруппы по очереди выполняют упражнение, полгруппы – оценивают их действия по принципу: правильно-неправильно, используя для этого предварительно выбранные жесты. Это даёт возможность продиагностировать, насколько правильно ученики могут оценивать действия других.
- 3) Самооценка правильности выполнения элементов.
- 4) Правильное выполнение элемента.
- 5) Описание какого-либо вида изучаемого действия. Описание производится в виде инструкции.
- 6) умение выявить проблему;
- 7) умение выдвигать гипотезу;
- 8) постановка задач исследования;

Диагностика. Умение поставить цель упражнения. Умение описывать ощущения. Написание инструкций. Объективность оценки. Объективность самооценки. Уровень сформированности объяснительных (теоретических) знаний.

Результатом первых трёх этапов обучения является: знание, от чего зависит эффективность двигательного действия (элементы, обуславливающие эффективность); умение видеть ошибки других и собственные. Определив ошибки (неправильные элементы), нужно подобрать упражнения для их отработки.

Диагностика. Умения подобрать упражнения для исправления ошибок в двигательном действии и правильно их выполнять, правильное выполнение целостного двигательного действия. Умение поставить цель и найти средства (упражнения) для её достижения. Достижение результата и его оценка. Рефлексия.

Примерные задания для диагностики сформированности универсальных учебных действий.

При диагностике регулятивного универсального учебного действия **целеполагания** учитывается количество точно поставленных целей по 3-м предложенным опросным листам. За каждый правильный ответ начислялся 1 балл.

Таблица 6

1. «Цели передвижений».

Укажите, что является основной целью предложенных видов передвижений человека:

1. ходьба	
2. бег	
3. прыжки	
4. лазание	
5. перелезание	
6. ползание	

Таблица 7

2. «Цели упражнений для разминки».

Укажите основную цель предложенных упражнений:

1. Наклоны головы вперед-назад	
2. Круговые движения прямых рук вперед	
3. Наклоны	

туловища вправо-влево	
4. Выпады вперед	
5. Вращение стопой вправо-влево	
6. Бег в медленном темпе	
7. Прыжки на двух ногах	

Таблица 8

3. «Цели упражнений для отработки элементов».

Укажите основную цель предложенных упражнений:

1. Ведение мяча на месте	
2. Передача мяча у стены	
3. Ходьба по линии на передней части стопы	
4. Бег с высоким подниманием бедра	
5. Многократное отталкивание одной и скольжение на другой лыже	
6. Попеременный бесшажный ход	
7. Перекаты на спине взявшись руками за голени	
8. Из положения руки	

на расстоянии голени от стоп, колени не касаются пола – активное разгибание ног	
---	--

При диагностике регулятивного универсального учебного действия **планирования** учитывается количество правильно подобранных упражнений для общей части разминки из расчёта 3 упражнения на 5 основных групп мышц. Правильно выбранное упражнение оценивалось в один балл. Максимально возможный результат по этому заданию - 15 баллов. Эту диагностику я проводила в нашей школе СОШ №3 в 4 классе из количества 18 человек в сентябре 2017 и в апреле 2018 года. Результаты диагностики регулятивного УУД (**планирования**) выявлено : сентябрь 2017 год- 74% из 100 , апрель 2018 года 88% из 100, что свидетельствует о подъёме процентов и также регуляции УУД (планирования)

Таблица 9

Напишите упражнения для разминки указанных групп мышц:

Группа мышц	Упражнения для разминки
1. Мышцы головы и шеи.	1. 2. 3.
2. Грудные мышцы.	1. 2. 3.
3. Мышцы брюшного пресса и спины.	1. 2. 3.
4. Мышцы рук.	1. 2. 3.
5. Мышцы ног.	1. 2. 3.

С этой же целью (выявление уровня сформированности умений планирования) применяется и следующее задание. Учащимся нужно составить план действий по проведению эксперимента «Влияние кувыркков на гибкость позвоночника». Оценка выставляется по пятибалльной шкале.

Таблица 10

Составьте план действий по проведению эксперимента: «Влияние кувырков на гибкость позвоночника»:

Этап эксперимента	Необходимые действия
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

При диагностике регулятивных универсальных учебных действий **прогнозирования и контроля** проводится урок по установлению личных рекордов учащихся. Предлагается предсказать свой результат в беге на 3 круга по залу, зная свой результат в беге на 1 круг. Учитывается разница заявленного и реального результата в секундах.

При диагностике сформированности **самооценки** двигательного действия учитывается соответствие оценки учителя самооценке ученика. Самооценка считается сформированной, если ученик при её осуществлении не допускает ошибок.

При диагностике умения **классифицировать** проводится опрос по разработанной таблице. Предлагается произвести классификацию трех видов передвижений по трем любым признакам. Оценка по пятибалльной шкале выставляется за правильность выделения основания для классификации и полноту содержания.

Таблица 11

Проведите классификацию любых трех видов передвижений по трем любым признакам по следующей форме:

Вид передвижения	Признак 1	Признак 2	Признак 3
1.	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
	4	4	4
	5	5	5
	6	6	6
	7	7	7
	8	8	8
	9	9	9
	10	10	10
2.	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
	4	4	4
	5	5	5
	6	6	6
	7	7	7
	8	8	8

	9 10	9 10	9 10
3.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

При диагностике умения **сформулировать проблему** применялся тест М.А. Холодной для выявления сформированности индивидуальных понятийных структур интеллекта «Формулировка проблем».

При диагностике **знаково-символических действий** проводится графический тест. Предлагается изобразить 10 положений туловища, конечностей и инвентаря при выполнении различных двигательных действий. Учитывается число ошибок при сравнении с эталонным изображением. Творческие способности (умение рисовать) у учащихся не учитываются.

При диагностике умения **действовать по инструкции** предлагается выполнить общеразвивающее упражнение по словесной инструкции. При оценивании учитывается количество совершенных ошибок. Кроме того, предлагается оценить правильность **выполнения упражнения по инструкции другим** учеником. Учитывается объективность оценки (разница между оценкой учащегося и оценкой учителя).

При диагностике умения **составлять инструкции** предлагается составить словесную инструкцию к общеразвивающему упражнению. Учитывается количество совершенных ошибок по сравнению с эталоном.

При диагностике **эмпирических знаний** проводится письменное тестирование. Уровень эмпирических знаний выявляется по разработанному тест-билету из 20 вопросов.

ПРИМЕР ТЕСТ-БИЛЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Назовите основное отличие бега от ходьбы.

А) это более быстрый способ передвижения.

Б) присутствует период полета.

В) можно сильнее устать.

Г) разная работа рук.

2. Какое исходное положение в прыжке в длину с места правильное?

А) ноги вместе.

Б) ноги врозь и широко.

В) ноги врозь на ширине длины стопы.

Г) носки стоп разведены в стороны.

3. Как правильно держать малый мяч для метания?

А) на ладони.

Б) фалангами пальцев.

В) зажатым в кулак.

Г) двумя руками.

4. При выполнении спуска с горы на лыжах правильное положение палок:

А) подняты вверх.

Б) прижаты к туловищу, кольцами назад.

В) разведены в стороны.

Г) вынесены вперед кольцами перед туловищем.

5. При выполнении передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе участвуют:

А) только руки.

Б) только ноги.

В) выполняется шаг ногой и движение руками .

Г) только кисти рук.

6. Быстрота выполнения кувырка вперед зависит от:

А) группировки.

Б) силы отталкивания.

В) постановки ног в исходном положении.

Г) постановки рук в исходном положении.

7. Правильная постановка стопы на опору в беге на короткие дистанции:

А) с передней части стопы.

Б) с пятки.

В) на всю стопу.

Г) с пятки с перекатом на носок.

8. Ноги в полёте в прыжке в длину с места:

А) прямые в стороны.

Б) согнутые.

В) *согнуты и подтянуты к груди.*

Г) прямые и отведены назад.

9. От чего зависит результат в метании малого мяча на дальность?

А) от длины разбега.

Б) от силы рук.

В) *от скорости вылета и угла вылета мяча;*

Г) от положения стоп перед выпуском снаряда.

10. Основной принцип классификации лыжных ходов на попеременные и одновременные:

А) *по варианту работы рук.*

Б) по варианту работы ног.

В) по длине проката.

Г) по скорости передвижения.

11. От чего зависит скорость ведения мяча по прямой в баскетболе:

А) *от скорости бега и высоты отскока мяча.*

Б) от силы удара мяча об пол.

В) от наклона туловища.

Г) от положения головы.

12. После отталкивания при выполнении кувырка вперед первыми касаются мата:

А) лоб.

Б) затылок.

В) лопатки.

Г) ноги.

13. Для увеличения скорости бега по дистанции стопа ставится:

А) как удобно.

Б) широко в стороны.

В) носками во внутрь.

Г) по одной линии.

14. Приземление в прыжке в длину с места должно быть:

А) на носки.

Б) на пятки.

В) на всю стопу.

Г) на внутреннюю часть стопы.

15. Метание малого мяча осуществляется:

А) согнутой рукой через сторону.

Б) прямой рукой из-за головы.

В) согнутой рукой из-за головы.

Г) прямой рукой снизу.

16. Основными способами поворотов на лыжах на месте являются:

А) переступанием, махом, прыжком.

Б) «ёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

В) «упором», «плугом», боковым соскальзыванием.

Г) одновременные и попеременные.

17. После выполнения передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе большие пальцы смотрят:

А) друг на друга.

Б) вниз.

В) вверх.

Г) в разные стороны.

18. Во время группировки при выполнении кувырка вперед руки находятся:

А) на бёдрах.

Б) под надколенником.

В) на голеностопе.

Г) на середине голени.

19. От чего зависит величина пульса при занятии физическими упражнениями:

А) от быстроты.

Б) от времени.

В) от величины задействованных мышц.

Г) от самочувствия.

20. Какие главные критерии для оздоровительного бега?

А) длина дистанции.

Б) продолжительность бега.

В) пульс и продолжительность.

Г) длина дистанции и скорость бега.

При диагностике **теоретических знаний** предлагается заполнить таблицу по разработанной форме. Оценка по пятибалльной шкале выставляется за качество объяснительных знаний и полноту содержания.

Таблица 12

Заполните таблицу

Правильное выполнение элемента техники	Почему так правильно?
1. Нога на опору в беге по дистанции ставится сверху под себя на переднюю часть стопы.	
2. После отталкивания при выполнении кувырка вперед первым опоры касаются лопатки.	
3. При передвижении одновременным бесшажным ходом палка вперед выносится прямой рукой до уровня глаз лапкой к себе.	

4. В баскетболе мяч удерживается пальцами, и ладони не касаются мяча, кисти максимально свободно двигаются в лучезапястном суставе. Большой палец полностью лежит на мяче.	
--	--

Вывод

Термин «универсальные учебные действия (УУД) означает умение учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Приоритетной целью школьного образования, вместо простой передачи знаний, умений и навыков от учителя к ученику, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря - формирование умения учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а это открывает учащимся возможность широкой ориентации как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности. Таким образом, достижение умения учиться предполагает полноценное освоение обучающимися всех компонентов учебной деятельности. Учащийся сам должен стать "архитектором и строителем" образовательного процесса. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).