

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания.

Говорин Игорь Иванович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование универсальных учебных действий обучающихся  
начальной школы на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Научный руководитель доцент, к.п.н.  
Кондратюк Т.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся Говорин И.И.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....   | 3  |
| <b>1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ</b> .....   | 6  |
| 1.1. Понятие о универсальных учебных действиях, их формирование на уроках физической культуры при обучении гимнастике в начальной школе .....                             | 6  |
| 1.2. Психолого-педагогические и физиологические особенности обучающихся начальной школы.....  | 19 |
| 1.3. Теория и практика использования круговой тренировки для формирования универсальных регулятивных учебных действий обучающихся начальной школы.....                    | 27 |
| <b>2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....   | 35 |
| 2.1. Организация исследований .....   | 35 |
| 2.2. Методы исследований .....  | 38 |
| <b>3. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИКИ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ</b> ..... | 40 |
| 3.1. Разработка и реализация уроков физической культуры по гимнастике в начальной школе с использованием метода круговой тренировки.....                                  | 40 |
| 3.2. Оценка результатов использования круговой тренировки для формирования регулятивных универсальных учебных действий обучающихся начальной школы.....                   | 45 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....   | 50 |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....   | 52 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....   | 59 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В условиях реализации ФГОС НОО (начального общего образования) приоритетным направлением педагогической деятельности становится формирование универсальных учебных действий (далее - УУД) [46]. Важнейшей задачей современной системы образования является формирование УУД, которые обеспечивают возможность каждому обучающемуся самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты. В основе формирования УУД лежит «умение учиться», которое предполагает полноценное освоение всех компонентов учебной деятельности (познавательные и учебные мотивы; учебная цель; учебная задача; учебные действия и операции) и выступает существенным фактором повышения эффективности освоения обучающимися предметных знаний, умений и формирования компетенций, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора. Для того, чтобы достичь полного освоения компонентов учебной деятельности, обучающимся, в первую очередь, необходимо научиться ставить и формулировать цель, а также планировать действия по достижению поставленной цели, это могут обеспечить регулятивные учебные действия, а именно – целеполагание и планирование. [46]

В связи с тем, что изменились цель, результаты, содержание, методы обучения, необходимо внесение кардинальных изменений в процесс обучения по физической культуре. Недостаточно отработана система обучения в начальной школе. Поэтому, появилась научная проблема в преподавании физической культуры, актуальность которой определяется обострением противоречий между требованиями ФГОС, запросами практики и недостаточно научным, и педагогическим, методическим сопровождением формирования регулятивных УУД на уроках физической культуры [21].

С учётом выявленного противоречия сформулирована проблема исследования: каким образом организовать обучение по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями стандарта при сохранении высокой моторной плотности урока, двигательной активности обучающихся, а также научить обучающихся целеполаганию и планированию.

**Объект:** учебный процесс по физической культуре обучающихся начальных классов общеобразовательной школы.

**Предмет:** метод круговой тренировки для формирования регулятивных УУД обучающихся второго класса, при обучении гимнастике на уроках физической культуры.

**Цель:** исследовать возможности метода круговой тренировки при обучении гимнастике на уроках по физической культуре в младших классах, способствующих формированию регулятивных УУД, разработать методическое обеспечение уроков.

**Задачи:**

1. Проанализировать понятие и процесс формирования регулятивных УУД на уроках по физической культуре в начальной школе.

2. Выявить психолого-педагогические и физиологические особенности обучающихся начальной школы важные для формирования регулятивных УУД.

3. Разработать методическое обеспечение уроков по гимнастике с применением метода круговой тренировки, направленное на формирование регулятивных УУД.

4. Экспериментальным путем проверить эффективность применения метода круговой тренировки для формирования регулятивных УУД на уроках физической культуры при обучении гимнастике.

**Гипотеза исследования:** использование метода круговой тренировки при обучении гимнастике на уроках физической культуры способствует

формированию регулятивных УУД (целеполагание и планирование) обучающихся если:

- определено влияние круговой тренировки на формирование регулятивных УУД на уроках по физической культуре в начальной школе;
- разработано методическое обеспечение уроков по гимнастике с применением метода круговой тренировки, направленное на формирование регулятивных УУД;
- выявлена эффективность использования круговой тренировки для формирования регулятивных УУД в части целеполагания и планирования.

**Практическая значимость:** разработаны комплексы круговой тренировки, направленные на формирование регулятивных универсальных учебных действий, в части целеполагания и планирования. Их эффективное применение доказано экспериментальным путем и может быть рекомендовано учителям по физической культуре в своей работе. Разработаны методические рекомендации для учителя физической культуры для формирования у детей регулятивных универсальных учебных действий (планирование и целеполагание).

**Методы педагогического исследования:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных (Т-Критерий Стьюдента).

Бакалаврская работа состоит из 3-х глав, 7 рисунков и 2 таблиц, а также проведенного теоретического анализа 56 литературных источников.

# **ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

## **1.1. Понятие о универсальных учебных действиях, их формирование на уроках физической культуры при обучении гимнастике в начальной школе**

Термин «универсальные учебные действия», в широком значении, означает умение учиться, т.е. способность человека к саморазвитию и самосовершенствованию путём освоения нового социального опыта. В толковом словаре слово действие означает: деятельность; поступки, поведение; военные операции; работу, функционирование; применение, проявление чего-либо на практике; влияние, воздействие; проявление какой-либо энергии, силы; события, о которых идет речь; законченная часть драматического произведения или театрального произведения; основной вид математического вычисления [55].

Т.С. Котлярова считает, что универсальные учебные действия (УУД) – это обобщенные учебные действия, которые обеспечивают главный образовательный принцип – умение учиться. Такие действия имеют обобщенное действие, т.е. сформированное на конкретном материале учебного предмета. Способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса, т.е. умение учиться, обеспечивается тем, что универсальные учебные действия как обобщенные действия открывают обучающимся широкую возможность ориентации как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности, включающей осознание. Главной функцией универсальных учебных действий является обеспечение возможности обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, формулировать учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать результаты деятельности, создание условий для

самореализации личности, а также обеспечение успешного усвоения знаний, умений, навыков и компетенций в определенной предметной области [16].

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе в рамках ФГОС определяется тремя взаимодополняющими положениями:

1. Формирование универсальных учебных действий как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

2. Формирование универсальных учебных действий происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

3. Универсальные учебные действия, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений; формирование образа мира и основных видов компетенций обучающихся, в том числе социальной и личностной компетентности [46].

С целью формирования универсальных учебных действий могут использоваться различные образовательные технологии. К числу наиболее распространенных относятся технология проблемного обучения, метод проектов, информационно-коммуникационные технологии, технологии ситуативного обучения (case-study), технология уровневой дифференциации, технология развития критического мышления, игровые технологии.

Н.В. Пичкалева утверждает, что в процессе реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования важное место отводится формированию универсальных учебных действий. В связи с этим, в качестве главного результата процесса обучения рассматривается не знаниевый, а личностный. В соответствии с требованиями стандарта современный учитель должен быть подготовлен к таким видам деятельности как учебно-воспитательная, социально-педагогическая, культурно-просветительская, научно-методическая, организационно-управленческая, а также физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная [26].

Универсальный характер учебных действий (далее - УУД) проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер; обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности; обеспечивают преемственность всех ступеней образовательного процесса; лежат в основе организации и регуляции любой деятельности учащегося независимо от её специально-предметного содержания. Универсальные учебные действия обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологических способностей обучающегося [30].

Личностные УУД обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения), а также ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида действий:

- самоопределение — личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

- смыслообразование — установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Обучающийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

- нравственно-этическая ориентация — действие нравственно — этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

Регулятивные УУД обеспечивают организацию обучающихся своей учебной деятельности. К ним относятся:



- целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что еще неизвестно;

- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;

- оценка — выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Познавательные УУД включают обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

Познавательны универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

- 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; 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 обще учебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование;

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

Логические универсальные действия:

- анализ;

- синтез;

- сравнение, классификация объектов по выделенным признакам;

- подведение под понятие, выведение следствий;

- установление причинно-следственных связей;

- построение логической цепи рассуждений;

- 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 учет позиции других людей, партнера 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. Видами коммуникативных действий являются:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, 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 партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- 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.

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка. Процесс обучения задает содержание и характеристики учебной деятельности ребенка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных УУД — уровень их сформированности, соответствующей нормативной стадии развития и релевантный «высокой норме» развития, и свойства.

Критериями оценки сформированности УУД обучающихся выступают:

- соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям;
- соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям.

Условия, обеспечивающие развитие УУД

Формирование УУД в образовательном процессе определяется тремя следующими взаимодополняющими положениями:

- как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

- контекст усвоения разных предметных дисциплин.

- эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений, формирование образа мира и основных видов компетентности учащегося, в том числе социальной и личностной.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка. Процесс обучения задает содержание и характеристики учебной деятельности ребенка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства. 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 [23;39].

К регулятивным УУД относятся:

-целеполагание - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, 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;

Формирование регулятивных УУД на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как никакой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных УУД. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре. [39]

Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узко предметные задачи физической культуры, необходимо разработать методику, т.е. выявить методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование УУД у обучающихся без ущерба для остальных задач урока физической культуры. [23]

1. Урок необходимо организовать по-новому, обращаясь к разуму обучающихся, к их ощущениям. Приоритет необходимо отдать самостоятельности обучающихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу.

2. Задания должны соответствовать возрасту детей. Ребята могут ориентироваться в рисунках, изображениях, фотографиях и по их образцу выполнять задания. Можно создать условия для создания обучающимся фотографий, рисунков, схем.

Возможностями формирования УУД обладают разные этапы обучения двигательному действию. Так, на этапе начального разучивания следует уделить внимание определению предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (обучающиеся показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие), нахождению обучающимися последующее выполнение действий, близких по технике к вновь изучаемому. [23].

На этапе углубленного изучения рекомендуется организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. [31].

На этапе совершенствования – выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения.

Каждый раздел учебной программы, а также различный программный материал по физической культуре имеет различный потенциал в формировании УУД. [2].

Для формирования регулятивных УУД на уроках физической культуры необходимо:

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

- выполнять задание в соответствии с целью;

- анализировать технику выполнения упражнений;
- обучающемуся самостоятельно давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения и т. д.

На изучение физической культуры в начальной школе всего выделяется 405 часов. Каждый урок гимнастики обеспечивает возможность формирования регулятивных УУД обучающихся. С помощью инвентаря и спортивных снарядов (бревно, брусья, кольца, «конь»), обучающиеся организуют для себя рабочее пространство, изучают технику безопасности для работы со снарядами. [23;39].

С целью изучения уровня развития регулятивных УУД школьников используется диагностический инструментарий. Выбор диагностического инструментария основывался на критериях:

- показательность конкретного вида УУД для общей характеристики уровня развития личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД;

- учет системного характера видов УУД (одно универсальное учебное действие может быть рассмотрено как принадлежащее к различным классам).

- учет возрастной специфики сформированности видов УУД. [7;13;36]

За основу взяты принципы методик (А. Венгер, Д.Векслер), которые адаптированы для предмета.

Образец и правило А. Венгер. Оцениваемые УУД: умение принимать и сохранять задачу воспроизведения образца, планировать свое действие в соответствии с особенностями образца, осуществлять контроль по результату и по процессу, оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение. [5].

Мы в выпускной квалификационной работе будем оценивать действия целеполагания и планирования.

Для этого ученые (Д.Векслер, А.Венгер) рекомендуют использовать упражнение, в котором предлагается несколько образцов выполнения упражнения, техники движения, следуя заданному правилу, они должны воспроизвести фигуру-образец. Задания отличаются одно от другого. Например, кодирование тест Д. Векслера.

Цель: выявление умения обучающегося осуществлять кодирование с помощью символов.

Оцениваемые УУД: знаково- символические действия — кодирование (замещение); регулятивное действие контроля.

Записать ход игры, танца, комплекса упражнений в виде таблиц, схем, условных обозначений или наоборот раскодировать.

Критерии оценивания

Уровни сформированности действия замещения:

1. Обучающийся не понимает или плохо понимает инструкции. Выполняет задание правильно на тренировочном этапе и фактически сразу же прекращает или делает много ошибок на этапе самостоятельного выполнения. Умение кодировать не сформировано.

2. Обучающийся адекватно выполняет задание кодирования, но допускает достаточно много ошибок (до 25 % от выполненного объема) либо работает крайне медленно.

3. Сформированность действия кодирования (замещения). Ребенок быстро понимает инструкцию, действует адекватно. Количество ошибок незначительное.

На уроках физической культуры для обеспечения безопасности обучающихся и повышения качества обучения необходимы навыки концентрации и распределения внимания, что позволяет формировать



регулятивные УУД. Для этого может быть использована проба на внимание (по П.Я. Гальперину и С.Л. Кабыльницкой).

Оцениваемые универсальные учебные действия: регулятивное действие контроля и самоконтроля.

Школьнику предлагается фото и видеоматериал с гимнастическими упражнениями (Приложение), текст с правилами, этапами выполнения упражнений, игры, танца. Школьник должен проверить его и исправить в нем ошибки.

Критерии оценивания:

Фиксируется время работы учащегося, особенности его поведения (уверенно ли работает, сколько раз проверяет, проговаривает вслух и т.п.). Подсчитывается количество пропущенных ошибок.

Уровни сформированности навыков контроля и самоконтроля:

1. 0-2 пропущенные ошибки – высокий уровень;
2. 3-4 - средний уровень;
3. Более 5 пропущенных ошибок – низкий уровень.

Методика «Островитянское письмо» (По Эльконину Д.Б., Воронцову А.Б.). Остров. [23]

Цель: проверить сформированность регулятивных умений:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату.

Методика «Ковёр» (Овчарова Р.)

Цель: изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия обучающихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Оцениваемые УУД: коммуникативные и регулятивные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль.

Проводится коллективно на уроке, внеурочном занятии.

Учитель делит детей на произвольные команды.

Для каждой команды имеются совершенно одинаковые наборы всевозможных атрибутов, спортивный инвентарь и т.д. Это позволяет создать равноценные условия работы для всех групп.

Далее каждой команде предлагается изготовить один, общий номер, комплекс упражнений. При этом педагог демонстрирует образцы нескольких готовых номеров, комплексов.

На основе анализа этих образцов коллективно с детьми устанавливаются общие признаки любого действия, которые одновременно для обучающихся являются правилами выполнения работы и средствами контроля:

- а) наличие основных движений и техник;
- б) одинаковое, последовательное развитие (например, если комплекс, то от простого упр. к сложному);
- в) соответствие возрастным, нормативным показателям, музыке (темп, ритм).

## **1.2. Психолого-педагогические и физиологические особенности обучающихся начальной школы**

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности (учебной – согласно периодизации Д.Б. Эльконина), сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций [5, 48].

Для развития познавательных УУД особое значение имеет формирование психических познавательных процессов и познавательная активность.

Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений

Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного.

Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя. Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника

мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям.

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом.

Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах [9, 151]. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны [4, 70].

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий.

Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью [6, 152]. Наиболее характерная черта восприятия этих обучающихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

Следующая особенность восприятия обучающихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то

делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления.

В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения.

Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала [3, 518].

Если у старших обучающихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [8, 200]. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание обучающихся, без всяких усилий с их стороны.

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности.

Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [4,82].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста ещё весьма элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов [9, 198].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

Таким образом, в процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения. Некоторые возрастные особенности присущи вниманию обучающихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены.

Характерная особенность обучающихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка

восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [2, 14].

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего

дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности. [29]

Кроме того, при обучении гимнастике на уроках физической культурой важно учитывать анатомо-физиологические особенности.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. [2]

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 - поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8 - 9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. [29]

В возрасте 6 - 10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.



В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6 - 10 лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. [17]

В 6 - 10-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. [6]

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно больше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте. [27]

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6 - 8-летнем возрасте она составляет в среднем 80—90 уд./мин, в 9 - 10-летнем — 75-85 уд./мин. Возрастное снижение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10 годам объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 6 - 7-летнем возрасте в среднем она равна 23 - 25 раз/мин, в 10-летнем - 19 - 20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250 мл. [29]

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6 - 7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков.

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8 -9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500 мл/мин, а у девочек - 1000 мл/мин (у взрослых - 3000 -4000 мл/мин). [6]

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60 - 70 и 20 - 40 дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом со судов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6 - 10 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения. [20]

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и

дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими обучающимися и взрослыми. У них также ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода. [29]

Итак, акробатические упражнения содействуют развитию общей физической подготовленности младших школьников, а также силы, быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве.

Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, большой эмоциональности и доступности они являются одним из важных средств в физическом воспитании младших школьников. [14]

Таким образом, возраст 8 лет благоприятен для развития УУД обучающихся, в том числе регулятивных так как именно в этом возрасте происходит становление многих психических процессов (внимания, мышления) и личностных волевых качеств и это способствует саморегуляции.

### **1.3 Теория и практика использования круговой тренировки для формирования универсальных регулятивных учебных действий обучающихся начальной школы**

Понятие «круговая» означает организационно-методическую разновидность построения части школьного урока физической культуры. Она дополняет наиболее часто применяемый линейный способ проведения занятий, при котором выделяется основной вид упражнений (в соответствии с целями и задачами урока), а остальные как бы отходят на второй план. Линейный способ оправдан при разучивании и закреплении двигательных навыков. При этом отдельные двигательные задания во время урока воздействуют на обучающегося без четкой взаимосвязи, в связи с чем их тренирующий эффект незначителен. [18]

Круговой метод организации занятия возник как дополнение к линейному способу. Его основное предназначение – целенаправленное

совершенствование физических качеств. Достигается это путем подбора упражнений на основе анатомических принципов их дозировки и режима выполнения по закономерностям спортивной тренировки, индивидуализации нагрузки и контролем за достигнутым результатом. Вначале круговые тренировки применяли тренеры. Например, легкоатлеты в зависимости от вида специализации располагались на местах с определенными двигательными заданиями (на «станциях»), выполняли на них специальные упражнения, затем переходили по кругу манежа или стадиона на следующие «станции» [7;18].

Л.В. Люйк выделяет другую разновидность кругового способа «станционные» занятия. В отличие от предыдущей в данной организации нет деления упражнений на главные и дополнительные. В определенных местах спортивного зала оборудуются «станции»: дощечка с описанием или графическим изображением упражнения, на ней же указывается количество повторений; на полу стрелка с указанием направления перехода к следующей станции. [14]

«Станций» может быть не больше десяти. Все обучающиеся одновременно начинают и заканчивают выполнение упражнений, по сигналу переходят на следующую "станцию". При "станционном" способе применяется главный отличительный признак круговой тренировки - ее символ, то есть графическая схема предлагаемых упражнений на отдельных «станциях» и на круге в целом, их дозировка, порядок смены «станций». [7]

Следующая форма – собственно круговые занятия. При ней возрастает тренирующая и образовательная направленность занятия: обучающиеся на «станциях» выполняют, возможно, большее число повторений или заданное число в меньшее время. Они или сами ведут подсчет и записывают результат или их сопровождают «контролеры». Затем они меняются. Круговые занятия так же можно проводить и в виде соревнований индивидуальных или между отделениями [18].

О.А. Сбитнева считает, что подобная организация увеличила моторную плотность, сближала общую физическую подготовку со специальной. Это было легко осуществимо в условиях спортивной тренировки, когда имеется однородная группа и конкретная спортивная специализация. Применительно к учебному уроку также были разработаны достаточно эффективные разновидности круговых занятий (Рис.2) [40].

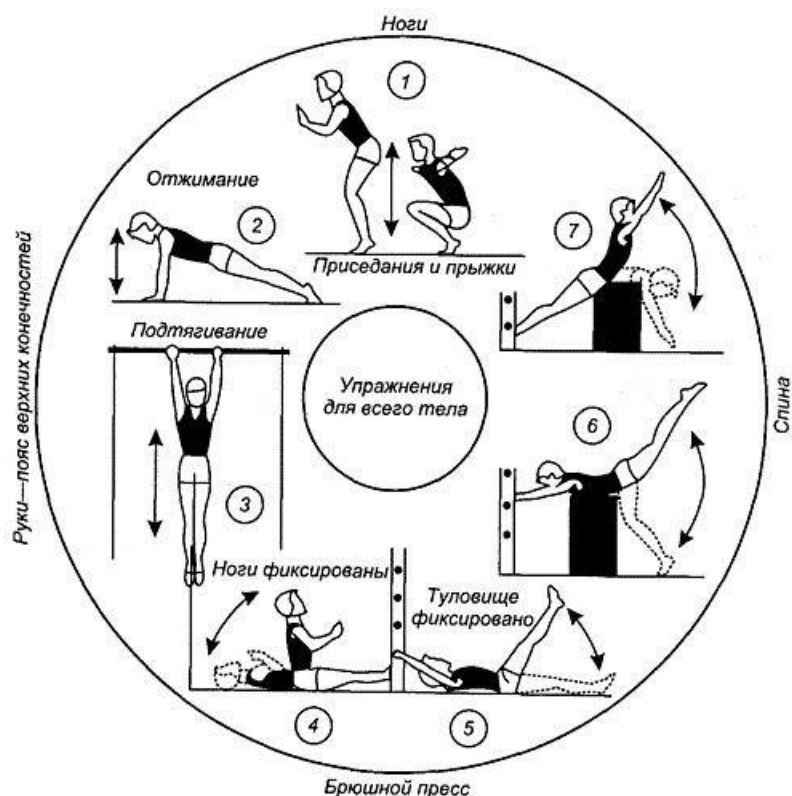


Рисунок 2 – Пример одного из стандартных комплексов круговой тренировки

По мнению В.А. Зайцева, круговая тренировка – это форма организации тренировки (урока) силовой и/или аэробной направленности, выполняемой по циклической схеме и подразумевающей проработку определенных мышц тела и/или комплексного воздействия. Тренировка предполагает минимальный отдых между упражнениями и выполнение сразу нескольких циклов («кругов») упражнений за одно занятие. Круговая тренировка представляет собой целостную

организационно-методическую форму физической подготовки, она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения:

1) непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха;

2) поточно-интервальный метод, базирующийся на 20–40-секундном выполнении простых по технике упражнений (с мощностью работы 50 % от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха, такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

3) интенсивно-интервальный, упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75 % от максимальной и продолжительностью 10–20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с), метод развивает максимальную и «взрывную» силу [11;38].

Ю.В. Пегушина считает, что упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо связываются с материалом уроков, учебных тем, подготовкой к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, способствуют не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для круговой тренировки, всегда необходимо помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, гибкостью, ловкостью на занятиях круговой тренировки очень тесна [30].

Ж.К. Хуррамов, считает, что использование метода круговой тренировки в начальной школе лучше использовать для развития быстроты движений и скоростно-силовых способностей. Автор рекомендует использовать метод круговой тренировки в основной части урока (Рис.3) [49].



Рисунок 3 – Особенности методики круговой тренировки с детьми младшего школьного возраста

Для проведения занятий составляют комплекс из 8 – 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и их разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств, способствует повышению общей работоспособности организма [8].

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, работа проходит по следующему алгоритму:

- 1) определяем перспективную цель формирования двигательных качеств;
- 2) осуществляем глубокий анализ намеченных упражнений, связываем их с учебной программой, учебным материалом, учитываем наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе;
- 3) объясняем методику организации и проведения круговой тренировки (каждое упражнение комплекса обучающиеся выполняют в

течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30– 40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз);

4) комплекс круговой тренировки включаем в основную часть урока;

5) определяем объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся;

6) соблюдаем определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;

7) создаем станционные плакаты (название станции). Обучающиеся, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы, как правило, комментируем и уточняем [13;29].

Б.С. Семенов считает, что круговая тренировка является эффективным методом повышения физической подготовленности. Комплекс для укрепления основных мышечных групп состоит примерно из 6-10 упражнений, выполняемых в определенной последовательности (по кругу) несколько раз. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма [36].

А.С. Шнайдер утверждает, что круговая тренировка как одна из многих организационно-методических форм использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методических правил. Некоторые из этих правил разрабатывались на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей



физического воспитания и спортивной тренировки, другие формировались в учебном или тренировочном процессе:

1. Первое правило гласит: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся. Одним из путей повышения активности является формирование социально-значимых мотивов физической и спортивной деятельности. Таковыми мотивами могут стать стремление к совершенствованию, потребность в активном движении и т.д. Чтобы все мотивы стали убеждением, их необходимо укреплять результатами самоконтроля, статистическими данными, фактами из биографий известных спортсменов. Важными факторами мотивации будут являться качество и условия проведения занятий, соответствие их направленности и содержания интересам занимающихся. [36]

2. Второе правило заключается в следующем: обеспечение наглядности во многом определяет успешность применения круговой тренировки. Основными задачами наглядности являются: уменьшение времени объяснения содержания комплекса; обеспечение правильной техники выполнения упражнения; определение величины нагрузки на каждой станции. Применение карточек и плакатов на каждой станции с указанием исходного положения, техники выполнения упражнения, количество подходов и повторений упражнения, интервал и характер отдыха будут являться положительным моментом проведения занятий. [27]

3. Третье правило: строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки. Доступной считается нагрузка, не приносящая вреда занимающемуся. Однако, она должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности. Факторами, определяющими доступность нагрузки, являются возможности занимающихся – субъективные и трудность упражнения – объективные. Ориентирами оценки доступности служат симптомы утомления, регистрируемые визуально или полученные путём опроса и данные

оперативного контроля – частота сердечных сокращений, частота дыхания и другие.

4. Четвертое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки [53].

#### **Выводы по первой главе:**

1. В ходе проведения анализа литературных источников нами дана характеристика основным организационным формам, средствам и методам физического воспитания обучающихся начальных классов. При проведении занятий по физическому воспитанию обучающихся начальных классов необходимо учитывать, что в этом возрасте (7-10 лет) дети испытывают особую потребность в движении. Основу занятий с обучающимися начальных классов должны составлять подвижные игры, причем такие, которые представляют для них большой интерес. Улучшение физического воспитания обучающихся обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности и качества учебно-воспитательного процесса на уроке, внедрением научной организации труда.

2. Выявлены организационно-методические особенности применения метода круговой в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Положительное влияние применения практически любых форм круговой тренировки на физическую работоспособность детей школьного возраста отмечают все авторы. При правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие всего организма, укрепление его органов и систем, а также на повышение функциональных возможностей занимающихся. В полной мере эффективность круговой тренировки проявляется при использовании методов непрерывного или интервального упражнения. При этом дозирование усилий, продолжительность нагрузки и отдыха, а также общего объема двигательных заданий позволяет целенаправленно совершенствовать физические качества детей младшего школьного возраста.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были проанализированы следующие вопросы: «Особенности физического развития детей младшего школьного возраста», «Характеристика организационных форм, средств, методов физического воспитания обучающихся начальных классов», «Круговая тренировка как форма организации занятий по физической культуре».

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и обучающихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Данный метод исследования мы применяли для проверки выдвинутой нами гипотезы.

Участникам педагогического эксперимента в ходе проведения уроков предлагалось смоделировать комплексы круговой тренировки. Нами были разработаны карточки-схемы для составления комплексов круговой тренировки (Приложение).

При диагностике регулятивных универсальных учебных действий целеполагания учитывалось количество точно поставленных целей: цели передвижений, цели упражнений для разминки. За каждый правильный ответ начислялся 1 балл. Максимальное количество баллов, которые обучающийся может набрать по результатам выполнения заданий, составляет 13 баллов.

При диагностике универсального учебного действия планирования учитывалось количество правильно подобранных упражнений для общей части разминки из расчёта 3 упражнения на 5 основных групп мышц.

Правильно подобранное упражнение оценивалось в один балл. Максимально возможный результат по этому заданию – 15 баллов. После проведения эксперимента детям предлагалось подобрать отличные от первого раза упражнения для разминки основных групп мышц.

Педагогическое тестирование – данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах исследования.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

*а) Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{i,2}}{n}$$

(1)

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

*б) Среднее квадратичное отклонение:*

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x - \bar{X}^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка среднеарифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}; \bar{X} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n), отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );
2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );
3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );
4.  $t =$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

## **2.2 Организация исследований**

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск.

Первый этап – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. Теоретический анализ осуществлялся на всех этапах исследовательской работы. Обобщению подвергались литературные источники по педагогике, теория и методика физической культуры и спорта, педагогическая психология, учебно-методические пособия, нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта и другие материалы, что позволило уточнить цель, гипотезу и методологию исследования.

Второй этап – разработка плана проведения педагогического эксперимента, подбор контрольной и экспериментальной группы, поиск базы исследования.

Четвертый этап – проведение педагогического эксперимента. Участниками эксперимента были выбраны два класса. Контрольная группа – 2а класс (18 обучающихся), экспериментальная группа – 2б класс (17 обучающихся). Педагогический эксперимент проходил в течение 1 и 2 четверти учебного года 2021-2022. Педагогический эксперимент был направлен на формирование у обучающихся умений ставить перед собой цель и планировать свою деятельность для достижения поставленной цели. Для этого на уроках физической культуры при обучении гимнастики

использовалась круговая тренировка, которая позволяла обучающимся оценивать свои достижения по освоению техники выполнения того или иного упражнения и регулировать количество «кругов» в зависимости от своих результатов.

Во время проведения педагогического эксперимента учебный процесс имел ряд общих признаков.

Общие признаки:

1) проведение уроков по физической культуре осуществлялось три раза в неделю по 40 минут;

2) уроки по физической культуре проводились в большом и малом зале;

3) уровень физической подготовленности и уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий был примерно одинаковый.

Различные признаки: в содержание уроков нами был внедрен метод круговой тренировки. Отличительной особенностью нашей методики было то, что дети сами составляли комплексы круговой тренировки. Комплексы круговой тренировки они составляли из предложенных упражнений (карточек-схем).

Пятый этап – обобщение полученных данных, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики. Нами использовался в работе t-критерий Стьюдента. Далее мы приступили к анализу полученных результатов педагогического эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

# ГЛАВА 3 ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИКИ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

## 3.1 Разработка и реализация уроков физической культуры по гимнастике в начальной школе с использованием метода круговой тренировки

До начала эксперимента мы измерили у детей такие универсальные учебные действия как целеполагание и планирование своей учебной деятельности по разработанным тестам.

При диагностике регулятивных универсальных учебных действий целеполагания учитывалось количество точно поставленных целей: цели передвижений, цели упражнений для разминки. За каждый правильный ответ начислялся 1 балл. Максимальное количество баллов, которые обучающийся может набрать по результатам выполнения заданий, составляет 13 баллов.

### 1. «Цели передвижений»

Укажите, что является основной целью предложенных видов передвижений человека:

|             |  |
|-------------|--|
| Ходьба      |  |
| Бег         |  |
| Прыжки      |  |
| Лазание     |  |
| Перелезание |  |
| Ползание    |  |

### 2. «Цели упражнений для разминки»

Укажите основную цель предложенных упражнений:

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Наклоны головы вперед-назад         |  |
| Круговые движения прямых рук вперед |  |
| Наклоны туловища вправо-влево       |  |
| Выпады вперед                       |  |
| Вращение стопой вправо-влево        |  |
| Бег в медленном темпе               |  |



|                      |  |
|----------------------|--|
| Прыжки на двух ногах |  |
|----------------------|--|

После проведения эксперимента ребятам было предложено ответить на опросные листы, отличные от первых:

1. «Цели двигательных действий»

|  |  |
|--|--|
| Стойка на одной ноге                     |  |
| Бросок мяча в цель                       |  |
| Ходьба по ограниченной поверхности       |  |
| Кувырки                                  |  |
| Выбегание со старта по свистку           |  |
| Лазание по канату                        |  |
| Поднимание ног из положения лежа (пресс) |  |

2. «Цели упражнений для отработки элементов»

Укажите основную цель предложенных упражнений:

|   |  |
|---|--|
| Ведение мяча на месте   |  |
| Передача мяча у стены   |  |
| Ходьба по линии на передней части стопы   |  |
| Бег с высоким подниманием бедра   |  |
| Многokrатное отталкивание одной и скольжение на другой лыже                                       |  |
| Попеременный бесшажный ход  |  |
| Перекаты на спине взявшись руками за голени   |  |
| Из положения руки на расстоянии голени от стоп, колени не касаются пола – активное разгибание ног |  |

Максимальное количество правильных ответов за 2 опросных листа позволяет набрать 15 баллов.

При диагностике универсального учебного действия планирования учитывалось 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. После проведения эксперимента детям предлагалось подобрать отличные от первого раза упражнения для разминки основных групп мышц.

Напишите упражнения для разминки указанных групп мышц:

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

В современной школе многие трудности, с которыми учитель сталкивался во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся универсальных учебных действий, большинство обучающихся не видит интереса в предмете, не желает слушать задание, понимать цель его выполнения, не умеет работать в группе. В связи с этим выполнение упражнений происходит неточно, что приводит к низкому качеству образования по предмету. Современный урок физической культуры — это, прежде всего, урок, содержание и направленность которого соответствует запросам нашего общества. Мы должны научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, уметь вникать и анализировать любое двигательное действие.

На уроках физической культуры обучающийся должен самостоятельно успешно усвоить новые знания, формировать умения и компетентности, обеспечивая тем, что универсальные учебные действия открывают обучающимся широкую возможность ориентации в предмете, так и в строении учебной деятельности. Достижение умения учиться предполагает полноценное освоение обучающимися всех компонентов учебной деятельности [21].

Способами повышения моторной плотности урока является применение нестандартного, универсального спортивного оборудования и проведение круговых тренировок.

Принципы такой методики:

1. Задания должны соответствовать возможностям обучающихся и возрастным особенностям.
2. Самостоятельность обучающихся должна стоять на первом месте.
3. Формировать учебные универсальные действия системно, на всех этапах обучения двигательному действию.

В основу эксперимента положена гипотеза, согласно которой универсальные учебные действия будут сформированы, если:

- 1) учебный процесс по физической культуре осуществляется на основе системно-деятельностного подхода;
- 2) содержанием образования по физической культуре является опыт практической деятельности;
- 3) разработан диагностический инструментальный сформированности УУД на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился на основе метода исследования и преследовал своей целью проверку выдвинутой гипотезы: процесс обучения на уроках физической культуры в начальной школе будет результативным в условиях исследовательской деятельности, которая предполагает формирование у детей регулятивных универсальных учебных действий через системно-деятельностный подход, используя при этом используя метод круговой тренировки.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами на уроках по физической культуре использовались анаграммы, чтение с пропущенными или с половинками слов. После определения темы формулируем задачи, для этого использую способ «Перемешанные буквы». На уроке во время работы с правилами использую способ «Текст нет порядка».

Участникам педагогического эксперимента в ходе проведения уроков предлагалось смоделировать комплексы круговой тренировки. Нами были разработаны карточки-схемы для составления комплексов круговой тренировки:

- 1) ознакомительные карточки-схемы;
- 2) карточки исходных положений;
- 3) карточки-схемы упражнений;
- 4) комплексные карточки-схемы.

Участниками эксперимента были выбраны два класса. Контрольная группа – 2а класс, экспериментальная группа – 2б класс. Во время проведения педагогического эксперимента учебный процесс имел ряд общих признаков.

Общие признаки:

- 1) проведение уроков по физической культуре осуществлялось три раза в неделю по 40 минут;
- 2) уроки по физической культуре проводились в большом и малом зале;
- 3) уровень физической подготовленности и уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий был примерно одинаковый.

Различные признаки: в содержание уроков нами был внедрен метод круговой тренировки. Отличительной особенностью нашей методики было то, что дети сами составляли комплексы круговой тренировки. Комплексы круговой тренировки они составляли из предложенных упражнений (карточек-схем).

При проведении уроков по физической культуре, используя метод круговой тренировки, мы использовали поточно-интервальный вариант кругового метода. Суть данного варианта, что упражнения выполняются в течение 30 секунд выполнения упражнения, интервалы отдыха 30 секунд. Поточно-интервальный вариант целесообразно применять в младшем школьном возрасте, так как при данном варианте присутствуют интервалы отдыха, время выполнения упражнений составляло 30 секунд. Данный

вариант позволяет преподавателю контролировать уровень физической нагрузки.

Педагогический эксперимент был направлен на формирование у обучающихся умений ставить перед собой цель и планировать свою деятельность для достижения поставленной цели. Для этого на уроках физической культуры при обучении гимнастики использовалась круговая тренировка, которая позволяла обучающимся оценивать свои достижения по освоению техники выполнения того или иного упражнения и регулировать количество «кругов» в зависимости от своих результатов.

Урок по физической культуре с использованием метода круговой тренировки проводится по следующей схеме: станции и необходимый спортивный инвентарь подготавливаются до урока. В основной части урока после решения образовательных задач, класс делился на подгруппы, подбирались количество станций. Далее обучающимся предлагалось самостоятельно составить комплекс круговой тренировки, из предложенных карточек-схем. После разработки комплексов круговой тренировки все дети располагались по станциям. Выполнение заданий на станции начиналось по свистку.

### **3.2 Оценка результатов использования круговой тренировки для формирования регулятивных универсальных учебных действий обучающихся начальной школы**

Проведя тестирование участников педагогического эксперимента в обеих группах нами, были получены следующие результаты. В контрольной группе при тестировании регулятивного универсального учебного действия «целеполагание» количество набранных баллов в среднем составило – 6,75, что составляет 45% от максимального количества баллов. Оценивая критерий «планирование» нами было установлено, что контрольная группа до проведения педагогического эксперимента набрала 7,5 баллов, что составило – 50% от максимального количества баллов.

Оценивая уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий в экспериментальной группе, нами были получены следующие результаты. В критерии «целеполагание» участники экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента набрали 6,63 балла, что составило 44,2% от максимального количества баллов. В критерии «планировании» участники экспериментальной группы набрали 7,88 баллов, что составило 52,5% от максимального количества баллов.

Таблица 2 – Статистическая обработка данных до проведения педагогического эксперимента

| Контрольное упражнение | Контр. Группа | Экспер. Группа | t     | P        |
|------------------------|---------------|----------------|-------|----------|
| Целеполагание          | 6,75±0,77     | 6,63±0,77      | 0,551 | Не дост. |
| Планирование           | 7,5±1,28      | 7,88±1,03      | 1,095 | Не дост. |

Проведя статистическую обработку результатов тестирования перед проведением педагогического эксперимента, показало, что между группами нет достоверных различий. Обе группы имеют примерно одинаковый уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий (планирование и целеполагание).

После проведения педагогического эксперимента нами вновь у участников обеих групп было проведено повторное тестирование. В контрольной группе по итогам проведения педагогического эксперимента количество набранных баллов в критерии «целеполагание» увеличилось на 0,42 балла и прирост результатов составил 6,2%. В критерии «планировании» количество набранных баллов увеличилось на 0,54 балла и прирост результатов составил 7,2% (Рис. 3).

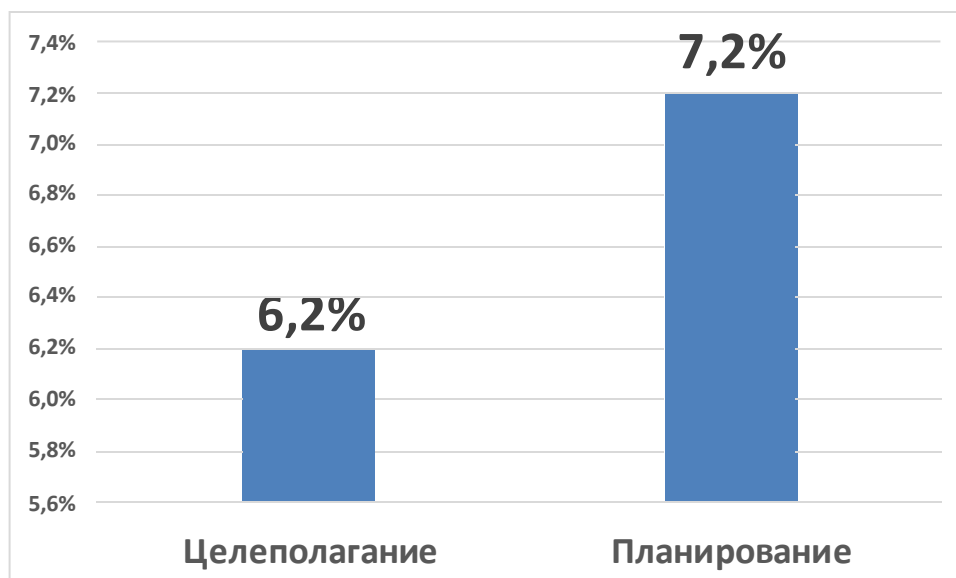


Рисунок 4 – Прирост результатов в контрольной группе

Оценивая прирост результатов в количестве набранных баллов после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе нами, были сделаны следующие выводы. До проведения педагогического эксперимента в критерии «целеполагание» участниками было набрано 45% от максимального количества баллов, после проведения педагогического эксперимента участники контрольной группы набрали 47,8% от максимального количества баллов. В критерии «планирование» было набрано 50% от максимального количества баллов, после проведения педагогического эксперимента этот показатель возрос до 53,6% набранных баллов (Рис.4).

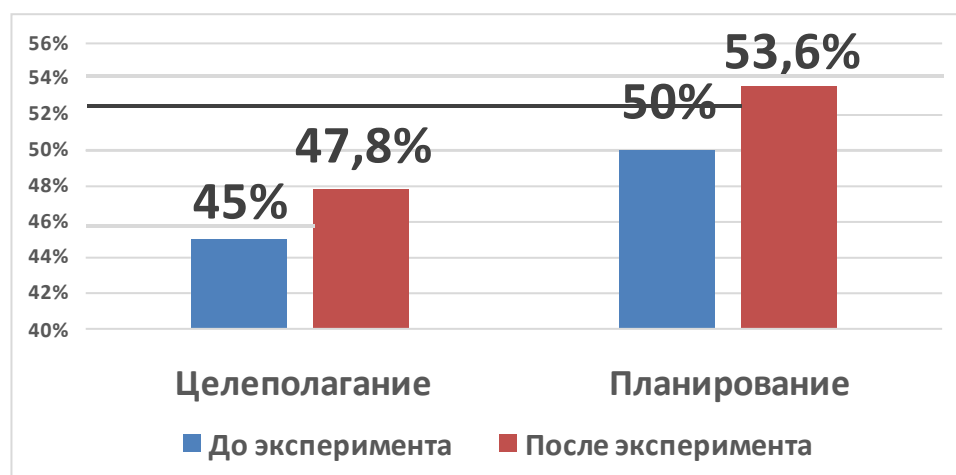


Рисунок 5 – Оценка уровня сформированности УУД в ходе проведения исследования

После проведения педагогического эксперимента нами вновь у участников обеих групп было проведено повторное тестирование. В экспериментальной группе по итогам проведения педагогического эксперимента количество набранных баллов в критерии «целеполагание» увеличилось на 1,16 балла и прирост результатов составил 17,4%. В критерии «планировании» количество набранных баллов увеличилось на 0,87 баллов и прирост результатов составил 11,2% (Рис. 5).

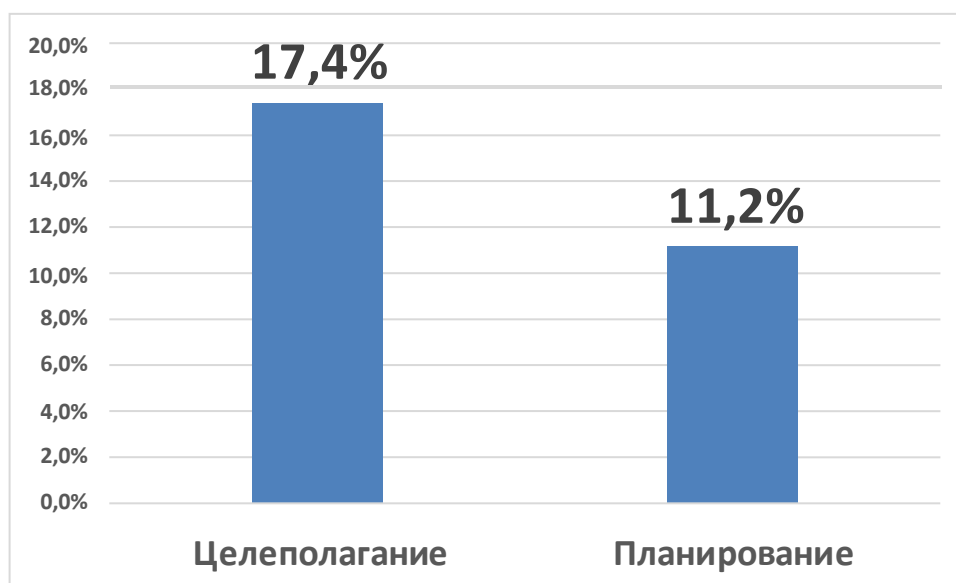


Рисунок 6 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Оценивая прирост результатов в количестве набранных баллов после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе нами, были сделаны следующие выводы. До проведения педагогического эксперимента в критерии «целеполагание» участниками было набрано 44,2% от максимального количества баллов, после проведения педагогического эксперимента участники контрольной группы набрали 51,9% от максимального количества баллов. В критерии «планирование» было набрано 52,5% от максимального количества баллов, после проведения педагогического эксперимента этот показатель возрос до 58,3% набранных баллов (Рис.6).



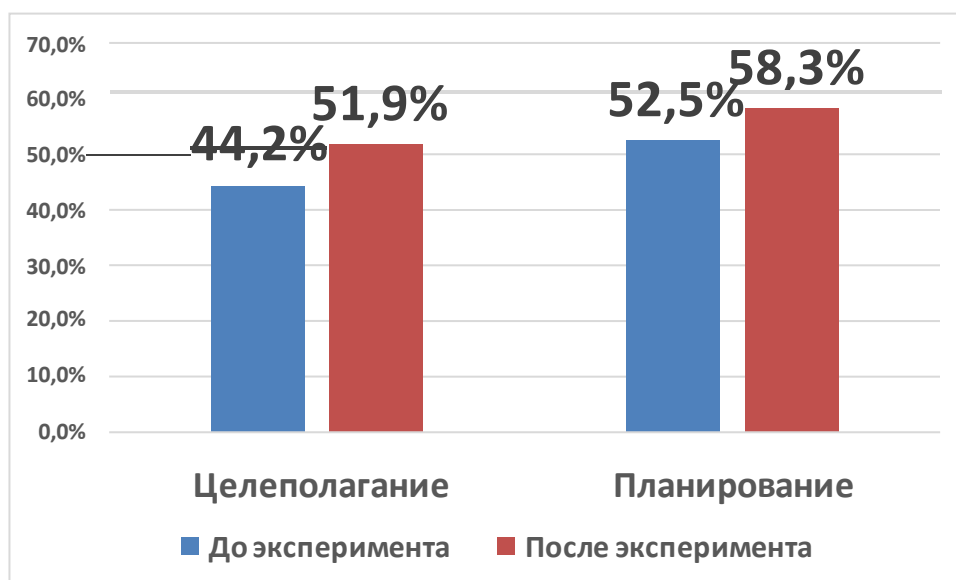


Рисунок 7 – Результаты исследования сформированности РУУД (планирование, целеполагание) у экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 3 – Статистическая обработка данных исследования после проведения педагогического эксперимента

| Контрольное упражнение | Контр. Группа | Экспер. Группа | t     | P     |
|------------------------|---------------|----------------|-------|-------|
| Целеполагание          | 7,17±0,51     | 7,79±1,03      | 2,614 | <0,05 |
| Планирование           | 8,04±1,03     | 8,75±1,03      | 2,342 | <0,05 |

Выбранная методика ведения занятий в новых условиях образования оказались эффективными и способствовали формированию РУУД, в части целеполагания и планирования. Полученные результаты позволяют утверждать, что такие универсальные учебные действия как целеполагание  $t = 2,614$   $p < 0.05$  и планирование  $t = 2,342$   $p < 0.05$  были сформированы у детей экспериментальной группы с достоверной степенью значимости.

Гипотеза исследования подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведения анализа литературных источников дана характеристика основным организационным формам, средствам и методам физического воспитания обучающихся начальных классов. При проведении занятий по физическому воспитанию обучающихся начальных классов необходимо учитывать, что в этом возрасте (7-10 лет) дети испытывают особую потребность в движении. Основу занятий с обучающимися начальных классов должны составлять подвижные игры, причем такие, которые представляют для них большой интерес. Улучшение физического воспитания обучающихся обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности и качества учебно-воспитательного процесса на уроке, внедрением научной организации труда. Урок физкультуры - главная форма физического воспитания детей. Средствами физического воспитания детей школьного возраста являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы. Основным средством физического воспитания в школе являются физические упражнения. Большое значение для правильного применения физических упражнений имеет выбор упражнений и методика их проведения. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

Формированию универсальных учебных действий на уроках по физической культуре будет способствовать применение различных подвижных и спортивных игр, а также использование соревнований или эстафет с усложненными заданиями. После проведения состязаний, отмечается лучшая группа с позиции организации, взаимопонимания или сплоченности. Возможности реализации современных образовательных технологий формирования УУД на уроках физической культуры технология проблемного обучения. Проблемное обучение формирует у обучающихся потребность в индивидуальном физическом развитии, физической и

двигательной подготовленности, а также отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании.

Выявлены организационно-методические особенности применения метода круговой в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Положительное влияние применения практически любых форм круговой тренировки на физическую работоспособность детей школьного возраста отмечают все авторы. При правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие всего организма, укрепление его органов и систем, а также на повышение функциональных возможностей занимающихся.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами на уроках по физической, участникам педагогического эксперимента предлагалось смоделировать комплексы круговой тренировки. Нами были разработаны карточки-схемы для составления комплексов круговой тренировки.

Экспериментальным путем доказана эффективность применения метода круговой тренировки для формирования универсальных учебных действий. Полученные результаты позволяют утверждать, что такие универсальные учебные действия как целеполагание и планирование были сформированы у детей экспериментальной группы с достоверной степенью значимости. Выбранная методика ведения занятий в новых условиях образования оказались эффективными и способствовали формированию РУУД целеполагание и планирование. Полученные результаты позволяют утверждать, что такие универсальные учебные действия как целеполагание  $t = 2,614p < 0.05$  и планирование  $t = 2,342 p < 0.05$  были сформированы у детей экспериментальной группы с достоверной степенью значимости.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2018. - №4. – С. 83-87.
2. Андреева, И.Н. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС / И.Н. Андреева // Вестник Марийского государственного университета. – 2015. - №1.- С. 71-75.
3. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе / Л.А. Архипова. – Тюмень, 2013. – 264 с.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2017. – 366 с.
5. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.
6. Бакулина, Е.Д. Развитие физических качеств младших школьников средствами компетенции "технологии физического развития" направления worldskills / Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 21-23.
7. Бауэр, П.С. Центильная характеристика физического развития школьников младших классов республики Алтай / П.С. Бауэр // Здоровье нации в XXI веке. – 2021. – №10. – С. 45-49.
8. Гаджимурадова, Р.Т. Особенности физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем / Р.Т. Гаджимуратова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №6. – С. 49-53.
9. Газизова, Т.В. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся на примере уроков физкультуры в

начальной школе / Т.В. Газизова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - №4. – С. 56-59.

10. Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: монография / Г.Б. Глазкова. – Казань: Отечество, 2019. – 175 с.

11. Зайцев, В.А. Инновации построения круговой тренировки в физическом воспитании студентов / В.А. Зайцев // Известия Тульского государственного университета. – 2018. - №2. – С. 121-125.

12. Забалуева, Т.В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов / Т.В. Забалуева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010. – №2. – С. 91-98.

13. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Академия 2005. – 271 с.

14. Кечкин, Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности / Д.Д. Кечкин. – автореферат диссертации канд. .пед.. наук. – Тула, 2013. – 24 с.

15. Кожухова, Н.Н. Руководителю по физической культуре в школьных учреждениях / Н.Н. Кожухова. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с.

16. Котлярова, Т.С. Сценарный подход к управлению формированием универсальных учебных действий младших школьников / Т.С. Котлярова // Личность, семья и общество. – 2016.- №2.- С.110-115.

17. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей школьного возраста / М.Ю. Кистяковская. – М.: Просвещение, 2003. – 160 с.

18. Крюкова, Г.В. Круговая тренировка: научные основы и практика / Г.В. Крюкова // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. – 2016. - №10. – С. 71-78.

19. Лисицкая, Т.С. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура» / Т.С. Лисицкая. – М. : Астрель, 2013. – 95 с.
20. Люйк, Л.В. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки / Л.В. Люйк // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. - №2. – С. 121-125.
21. Лозовая, М.А. Содержание и методика круговой тренировки при сопряженном развитии гибкости голеностопных суставов при развитии силовой выносливости у конькобежек 12-13 лет / М.А. Лозовая // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2018. – №4. – С. 67-71.
22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
23. Нагорная, Т.В. Упражнения круговой тренировки для учащихся высших учебных заведений / Т.В. Нагорная // Вестник науки и образования. – 2019. – №12. – С. 78-83.
24. Нагаева, Е.И. Развитие физических качеств младших школьников с помощью спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности / Е.И. Нагаева // Научный вестник Крыма. – 2021. – №5. – С. 93-98.
25. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. М. П. Русинова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CDROM).
26. Пичкалева, Н.В. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Н.В. Пичкалева // Пермский педагогический журнал. – 2018. – №10. – С. 93-98.
27. Польшинский, Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной

специализации / Ю.В. Полынский // Вестник спортивной науки. – 2011. - №6. – С. 54-57.

28. Психология младшего школьника [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 124 с.

29. Полянская, Г.В. Методика обучения физической культуре в начальной школе / Г.В. Полянская // Вестник науки и образования. – 2019. - №7. – С. 89-93.

30. Пегушина, Ю.В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю.В. Пегушина // Инновационная наука. – 2017. - №12. – С. 93-97.

31. Поздеева, С.И. Общая характеристика учебного предмета «физическая культура» в свете нового ФГОС НОО / С.И. Поздеева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. - №6. – С. 105-110.

32. Раджапов, У.Р. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1–3 классах школы / У.Р. Раджапов // Образование и воспитание. – 2017. – №1. – С. 33-36.

33. Распопова, А.С. Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьников / А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №2. – С. 78-82.

34. Склярова, И.В. Круговая тренировка в спортивной аэробике / И.В. Склярова // Здоровье – основа человеческого потенциала. – 2012. - №4. – С. 83-89.

35. Смирнова, Е.Ю. Методика использования круговой тренировки с дошкольниками на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях / Е.Ю. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5. – С. 85-89.

36. Семенов, Б.С. Эффективность применения круговой тренировки студентов в процессе физического воспитания / Б.С. Семенов // Научный вестник. – 2016. - №2. – С. 71-75.
37. Степанова, М.М. Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках физической культуры / М.М. Степанова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. - №2. – С. 121-125.
38. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 368 с.
39. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. – 126 с.
40. Сбитнева, О.А. Целесообразное использование метода круговой тренировки в спортивной практике / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. - №8. – С. 94-98.
41. Скотникова, А.В. Комплексная программа совершенствования физической подготовки в младшей школе / А.В. Скотникова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – №1. – С. 105-110.
42. Сидоров, С.С. Физическое развитие и функциональное состояние младших школьников Горно-Алтайска / С.С. Сидоров // Сибирский научный медицинский журнал. – 2019. – №4. – С. 93-98.
43. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
44. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
45. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А.



Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287.

46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020)

47. Федоров, В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе / В.Г. Федоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №9. – С. 86-89.

48. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие / С.А. Фирсин. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.

49. Фролова, С.М. Особенности развития физических качеств у младших школьников / С.М. Фролова // Наука-2020. – 2018. – №7. – С. 78-83.

50. Хуррамов, Ж.К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов / Ж.К. Хуррамов // Вестник спортивной науки. – 2010. - №5. – С. 91-95.

51. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.

52. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.


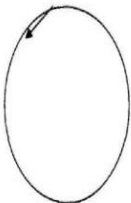
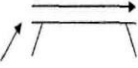
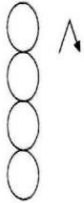

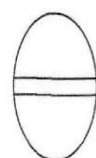
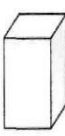

53. Шиленко, О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко // Вестник Чувашского государственного педагогического университета. – 2019. - №2. – С. 93-98.

54. Шнайдер, А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке / А.С. Шнайдер // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. - №10. – С. 82-87.

55. Шукурулло, М. Биологические и социальные факторы физического развития младших школьников / М. Шукурулло //Academicresearchineducationalsciences. – 2021. - №5. – С. 67-71.

56. Ярлыкова, О.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. - №7. – С. 121-126.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ-СХЕМЫ

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  <p>Бег по квадрату</p>      |  <p>Бег по кругу</p>           |  <p>Ходьба по скамейке</p>    |  <p>Прыжки через обручи</p>    |
|  <p>Подлезание под дугой</p> |  <p>Отбивание мяча о стену</p> |  <p>Упражнение с кубиками</p> |  <p>Дыхательная гимнастика</p> |

Исходные положения



и.п.  
и.п.



и.п.



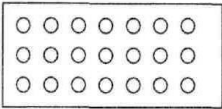


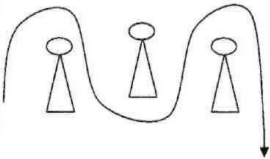
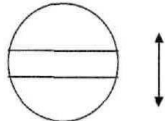
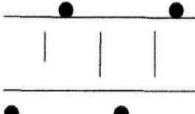
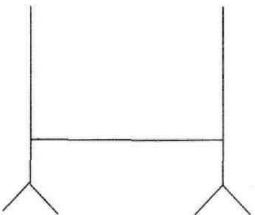
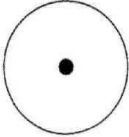
и.п.





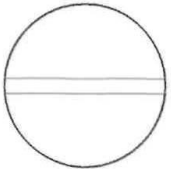

и.п.

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p>стоять прямо,<br/>ноги на ширине<br/>плеч, руки на<br/>поясе</p> | <p>стоять прямо,<br/>ноги вместе,<br/>руки на поясе</p> | <p>стоять прямо,<br/>ноги на ширине<br/>плеч, руки в<br/>стороны</p> | <p>сесть на пол,<br/>ноги в стороны,<br/>руки поднять<br/>вверх</p> | <p>сесть на пол,<br/>руки в упоре<br/>сзади, ноги<br/>согнуты в<br/>коленях</p> |
|---|---|--|---|---|

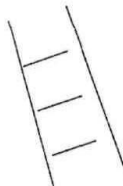
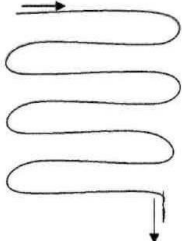
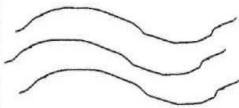

**КАРТОЧКИ-СХЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ**

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  <p>упражнения на массажном коврикe</p> |  <p>прыжки через мячи</p>                    |  <p>ходьба по скамейке</p>      |  <p>бег между кеглями</p>             |
|  <p>отбивание мяча</p>                  |  <p>прыжки через горизонтальную лестницу</p> |  <p>подлезание под веревкой</p> |  <p>метание в горизонтальную цель</p> |

**КОМПЛЕКСНЫЕ КАРТОЧКИ-СХЕМЫ**

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

Упражнения со скакалкой, мячом, на релаксацию, пальчиковая гимнастика

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

Упражнения с лестницей, бег «змейкой», упражнение на релаксацию, дыхательная гимнастика

