Введение

Актуальность.С введением новых стандартов в образование изменилась парадигма: от знаний, умений и навыков к формированию универсальных учебных действий. Для более эффективного формирования метапредметных и предметных результатов освоения может послужить введение систематизированных домашних заданий для уроков физической культуры.

В государственном стандарте общего среднего образования по физической культуре рассмотренные целевые ориентации, которые конкретизированы через достижение учащимися следующих базовых задач:

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

— освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

— формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями [23].

В свете нового федерального государственного образовательного стандарта, меняется парадигма образования:к саморазвитию и самосовершенствованию, следовательно, необходимо изменить не только подходы к проведению уроков по физической культуре, но и освежить

обновить и внедрить в систему физического воспитания новые методические пособия, которые отвечали бы стандартам нового поколения.

Важным условием формирования метапредметных и предметных результатов освоенияпрограммышкольника является выбор эффективных, целесообразных методов и приёмов, а также форм осуществления данной работы педагогами. Организация домашних заданий по физической культуре, требует творческого подхода, обновления методики их проведения за счёт поиска эффективных приёмов руководства, мотивации детей. Исходя из выше изложенных теоретических положений, мы сформировали цель и задачи исследования.

Цель исследования:научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса заданийсамостоятельной работы учащихся десятых классов для формирования метапредметныхипредметных результатов обученияпрограммына уроках физической культуры.

Объектом нашего исследования является учебная деятельность учащихся десятых классах на уроках физической культуры.

Предметом исследования: использование заданий самостоятельной работы учащихся десятых классов для формирования метапредметныхи предметных результатов обучения.

Задачи:

1. Анализ учебных программ по физической культуре и выделение метапредметных и предметных результатов обучения.
2. Проанализировать основные пути формирования метапредметных и предметных результатов освоения на уроках физической культуры.
3. Разработать комплекс заданий для самостоятельной работы для школьников десятых классов в соответствии с ФГОС.
4. Экспериментально установить эффективность разработанной системы домашних заданий на формирование метапредметных и предметных результатов освоения на уроках физической культуры.

Гипотеза нашего исследование заключается в предположении, чтоесли внедрить заданиядля самостоятельной работы по физической культуре в формате требований федерального государственного образовательногоСтандарта, то формирование метапредметных и предметных результатов обучения будет протекать более эффективно, чем в случае выполнения домашней работы как в традиционном обучении.

Новизна нашего исследования заключается в том, что по данному вопросу предложено очень мало методических разработок, особенно на материале старшей школы. Поэтому наша работа несет новый вклад в изучение выбранной проблемы.

Практическая значимостьнашего исследования заключается в том, что с изменением парадигмы преподавания учебных предметов и «Физической культуры» в частности, преподавателям и учителям придется также перестраиваться под требования новых стандартов, и для того что бы компетентно подойти к вопросу решения этой проблемы, достаточно будет посмотреть наше исследование.

Теоретическая значимостьисследования нашей работы определяется тем, что вносится вклад в развитие методики преподавания физической культуры, а также созданием и внедрением системы самостоятельных заданий по данному предмету.

Глава I. Структура и анализ учебных программ, требования ФГОС к обучению в общеобразовательной школе, по предмету физическая культура

1.1. Структура учебной программы, характеристика основных блоков программы

На сегодняшний день домашние задания по физической культуре даются учащимся не регулярно. Задания в основном направлены на повышение физической подготовленности и написание рефератов. Новизна нашей работы заключается в систематизации, регулярности подачи заданий и их разнообразии. Такой подход, на наш взгляд, позволит добиться нового качества в понимании материала, изучая его в том числе, самостоятельно.

Для того что бы проанализировать учебные программы по учебному предмету «Физическая культура», разберем структуру учебных программ и характеристику основных блоков программ:

Технология разработки «учебных программ»

1. Структура учебной программы
2. Характеристика основных блоков программы
3. Введение
4. Организация содержания образования
5. Содержание программы
6. Список литературы
7. Перечень ключевых слов

8 Контрольные материалы

9. Приложения
10. Оформление учебных программ

11.Заключение

12.Приложения[17]

Учебная программа, представляющая информацию о курсе (дисциплине, факультативе) в концентрированном виде, является одним из источников оценки качества педагогической деятельности специалиста в области образования.

В настоящее время в образовательных учреждениях используются типовые учебные программы по предметам, которые утверждаются Министерством образования Российской Федерации и носят рекомендательный характер. Они являются базой для составления педагогами учебных рабочих программ, учитывающих **национально-региональный и школьный компонент**методический потенциал учителя, уровень подготовленности учащихся, возможности использования новых информационных технологий.

Учебная рабочая программа - «визитная карточка» дисциплины (курса, факультатива), являющаяся своеобразным путеводителем, в первую очередь, для заказчиков данных образовательных услуг - учащихся и их родителей.

Данные методические рекомендации предполагают рассмотрение технологии составления учебной рабочей программы по дисциплине (курсу, факультативу) с учетом требований, предъявляемых к такому роду учебно-программных материалов.

Позволим напомнить значение слова «программа»:

1) план деятельности, работ;

2) содержание основных положений и целей;

3) документ с основными направлениями работы (5).

Учебная рабочая программа обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучаемых. Это объективная заинтересованность в определенных образовательных услугах, субъективно выраженная в обращенных к системе образования интересах и ожиданиях[17].

Учебная рабочая программа нормативный документ, определяющий**объем, порядок, содержание изучения и преподавания**

какой-либо учебной дисциплины, основывающийся на типовой программе по учебному предмету.

Цель учебной рабочей программы-планирование, организация и управление учебным процессом по определенной учебной дисциплине.

Задачи учебной рабочей программыконкретное определение содержания, объема, порядка изучения учебной дисциплины с учетом особенностей учебного процесса того или иного образовательного учреждения и контингента обучаемых.

Требования к содержанию учебной рабочей программы(можно использовать в качестве основных критериев при экспертизе):

1) соответствие современному уровню развития науки;

2) четкое определение места, роли и задач учебной дисциплины (курса, факультатива);

3) реализация принципов системного-деятельностного подхода в отборе программного материала;

4) единство и логическая преемственность элементов содержания программы;

5) учет межпредметных связей, обеспечивающих «состыковку» программы;

6) конкретность определения требований к приобретаемым обучающимися знаниям и умениям;

7) рациональный выбор форм организации процесса обучения с учетом специфики учебной дисциплины;

8) мотивированная дозировка разделов и тем программного материала с учетом возраста обучаемых.

1. Структура учебной программы

Структура программы определяет внутреннюю логику организации учебно-методического материала в виде иерархической системы, схемы.

2. Введение

Введение содержит общую характеристику учебной дисциплины (курса, факультатива) и раскрывает основные особенности ее изучения.

Таблица №1

Состав аспектов содержания «Введение»

Актуальность разработки курса	Актуальность данной проблемы возрастает в связи с ..., связанными с В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования ... относятся ... В связи с ... большое значение приобрела проблема .. Интерес к вопросам обучения ... обусловлен ... Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы ...
Причины введения учебной дисциплины (курса, факультатива)	Необходимость введения обусловлена….. Причины введения заключаются в существующих противоречиях образовательного процесса таких как:
Особенности программного материала	Специфика данной учебной дисциплины обусловлена Особенность изучаемого курса состоит в ... Программа ... ориентирована на применение широкого комплекса ... Отличительными чертами данной программы являются ... Особый акцент в программе сделан на использование ..., что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса[17].

Продолжение таблицы №1

	Предлагаемая программа является ... Она построена на основе…. Нами переработаны авторские материалы, являющиеся основанием данной учебной программы. Базой данного курса являются программы
Роль и место дисциплины	Курс входи в число дисциплин, включенных в учебный план ... Особое место данного курса обусловлено в структуре учебного плана ОУ. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Факультатив тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как ...
Адресат	Программа адресована…. Курс рекомендован учащимся…. Программа рассчитана на обучение
Соответствие государственному Образовательному стандарту	**Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по….** **Учебная программа разработана на основе учебного плана специализации.....для классов с углубленным изучением….**
Требования к знаниям и умениям обучающихся	В результате прохождения программного материала обучающийся: Имеет представление о…. Знает….Умеет…Владеет[17]…

Продолжение таблицы №1

Целевая установка	В соответствии с этим, целью является…. В ходе ее достижения решаются задачи: 1) Формировать систему 2) Совершенствовать умения И т.д.
Структура программы	Графическая форма представления курса в виде взаимосвязанных блоков (или модулей) в соответствии с логикой поставленных задач. Выделение основных разделов.
Форма организации учебного процесса	Программа предусматривает проведение традиционных уроков, чтение лекций, и т.д.
Взаимосвязь коллективной (аудиторной) и заданий для самостоятельной работы	При изучении курса для обучаемых предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы Освоение курса предполагает, выполнение внеурочных домашних заданий по…. В ходе прохождения программы посещают урочные и лекционные занятия, занимаются индивидуально.
Итоговый контроль	Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, контрольной, экзамена и т.д[17].
Объемы и сроки изучения	Программа общим объемом…..часов изучается в течении….. Курс рассчитан на….

Исходя из данной таблицы, можно сделать вывод, что учебная программа должна отражать не мало важных аспектов. А именно иметь четкую структуру, соответствовать ФГОС, иметь взаимосвязь коллективной и заданий для самостоятельной работы, так же желательно должны быть

отражены пути формирования предметных и метапредметных результатов освоения.

3. Организация содержания образования предоставляется в схеме «учебно-тематический план», которая дает представление о последовательности изучения учебной дисциплины (курса, факультатива) с приведением расчетной сетки часов в разрезе форм организации учебного процесса (уроки, лекции, практические, лабораторные, экскурсии, задания для самостоятельной работы и д.р.

4. Содержание программы

Какие требования предъявляются к третьему блоку программы?

-Содержание определяется задачами программы

-Содержание структурировано, выделены разделы, темы, под темы.

-Строгое соответствие содержания программы учебно-методическому плану

-Названия разделов, тем, под тем должны начинаться с абзаца.

-Употребляются предложения телеграфного стиля, основой которых являются ключевые словосочетания (слова).

-Не допускается использование сложных синтаксических конструкций и фраз, имеющих многозначное толкование.

5. Список литературы в рабочей учебной программе должны быть представлены два списка литературы: список литературы, используемый педагогом при составлении программы и организации учебного процесса, и список литературы для обучающихся, который включает учебники, учебные пособия, справочники, энциклопедии и другие источники по предмету[17].

1.2. Анализ учебных программ на содержание заданий для самостоятельной работы по физической культуре в общеобразовательных школах

В соответствии с вышесказанным целью, нашего исследования сталонаучное обоснование системы домашних заданий для школьников по учебному предмету «Физическая культура». Для выявления степени освещения данной проблемы нами проведен анализ существующих программ по предмету «Физическая культура», разработанных в соответствии с ФГОС (В. И. Лях, А. А. Зданевич; Тихонов А.М., Полякова Т.А., Кечкин Д.Д., Волосатых О.О.; А.П. Матвеев, А.Я. Журкина, В.А. Панов и другие).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал разделен на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой)[17]. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для освоения теоретических сведений предлагаетсявыделять время в процессе уроков или выделять отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание знаний, навыков, овладения материалом и т.д.учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения изученного материала. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Авторы предлагают домашние самостоятельные задания, направленные на

составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплекса упражнений для формирования правильной осанки, развитие основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня, измерение частоты сердечных сокращений в момент физической нагрузки и т.п., то есть предлагаются домашние задания, направленные на применение полученных знаний на практике.

Следующая программа - «Физическая культура: Примерная программа для начальной школы», авторы - Тихоновым А.М., Поляковой Т.А., Кечкиным Д.Д., Волосатых О.О.[21]» направлена на реализацию требований ФедеральногоГосударственного Образовательного стандарта начального общего образования [1]. По мнению авторов, решение представленных в программе учебных задач будет способствовать формированию универсальных учебных действий, необходимых для овладения способами самостоятельного применения, учащимися физических упражнений. Программа рассматривает развитие личности на основе усвоения универсальных учебных действий познания и освоения мира, составляет цель и основной результат образования. Главной целью физической культуры является усвоение учениками системы способов физкультурной деятельности. Реализация этой цели возможна, если предмет «Физическая культура» поможет ученикам «открыть» способы определения состояния своего физического здоровья, красоты телосложения, способы овладения физическими упражнениями, способы контроля соответствия промежуточных и конечных результатов состояния здоровья и способности выполнять физические упражнения по выбранному плану. Программа, разработанная специалистами ПГГПУ, по понятийному аппарату и содержанию на наш взгляд полностью соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

«Программа по физической культуре для 5-11 классов» А.П.Матвеева, А. Я. Журкиной, В.А.Панова[13] также разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Авторы программы сделали акцент на профильное

обучение, по их мнению, именно данный вид обучения является одной из ведущих форм организации педагогического процесса в современной школе. По своим целевым установкам и предметному содержанию профильное обучение находится между общим средним и профессиональным образованием, обеспечивая функциональную взаимосвязь и преемственность между ними.

В государственном Стандарте содержания общего среднего образования в числе примерных образовательных профилей представлен оборонно-спортивный профиль, объединяющий в себе две учебные дисциплины: «Физическую культуру» и «Основы безопасности жизнедеятельности». По своим целям этот профиль соотносится с самоопределением учащихся, созданием образовательной среды для объективного выбора ими профессионального образования в сфере физической культуры. В соответствии с этой целью содержание оборонно-спортивного профиля формируется в единстве двух направлений: с ориентацией на жизненное самоопределение и с ориентацией на профессиональное самоопределение. Ориентация учащихся на жизненное самоопределение соотносится с реализацией себя как личности, формированием здорового образа жизни. Эта ориентация, а соответственно, и ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей[22].

Ориентация на профессиональное самоопределение соотносится с желанием учащихся само реализовываться внутри профессиональной деятельности, виды и разновидности которой представлены в сфере физической культуры. Вследствие этого профильное обучение наполняется соответствующим содержанием, нацеленным на подготовку учащихся к последующему избираемому ими профессиональному образованию.

Авторы А.П. Матвеева, А.Я. Журкина, В.А. Панова предлагают следующие направления для самостоятельной работы учеников:[13]

1. Самостоятельное проведение учащимися подвижных игр, эстафет;

2. Составление комплекса физкультминуток и двигательных пауз;

3. Выполнение гимнастики до занятий;

4. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики в различных вариантах;

5. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях: лыжные прогулки, катания на санках или коньках, утренние и вечерние пробежки, походы с родителями по выходным дням, плавание в бассейне.

Л.Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др. [13] в пособии «Планируемые результаты общего образования…»описывают результаты освоения учебных программ по отдельным предметам школы, планируемые результаты освоения двух междисциплинарных программ – программы формирования универсальных учебных действий и программы по работе с информацией, даются примеры заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов.

В результате обучения выпускникишколы должны понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; начнут осознанно использовать знания, полученные в процессе обучения по предмету «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге.

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Учебная программа по физической культуре Стерлева В.Г.» [3] опирается на основу образовательной рабочей программы основного общего образования ФГОС второго поколения основного общего образования и направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культурех[13].

Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между

ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Она создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Автор отмечает, что система домашних заданий должна способствовать решению следующих задач: повысить двигательную активность, укрепить основные мышечные группы, формировать правильную осанку, содействовать комплексному развитию двигательных качеств, освоению правильных движений в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх.

На основании проведенного нами анализа программ по физической культуре на предмет наличия заданий для самостоятельной работы мы установили, что в большинстве случаев авторы программ предлагают домашние задания с целью применения полученных знаний на практике, и совсем не охватывают домашние задания, которые бы были направлены на подготовку учащихся к работе, которая будет проводиться на следующем уроке, систематизацию и обобщение полученных знаний, их углубленному осмыслению, способствующие закреплению знаний и практическому овладению методами учебной работы и т.д[13].

Следовательно, проблема в содержании заданий по физической культуре для самостоятельной работы школьников, их разнообразии на сегодняшний день остается открытой.

1.3. Характеристика метапредметных результатов обучения

УУД в образовательном процессе школы выступают в качестве личностных и метапредметных результатов освоения учениками основной образовательной программы соответствующего уровня общего образования (начального, основного, среднего (полного)). УУД были определены ФГОС второго поколения и вошли в учебную деятельность школы с 2009 года. В содержательный раздел основной образовательной программы каждой ступени общего образования в школе должна быть включена программа развития универсальных учебных действий.

Существуют определенные различия формирования УУД вначальных классах, всреднем звенеи старшей школе, связанные с возрастными особенностями учеников, сменой целевых ориентиров и характера учебной деятельности, переносом приоритетов.

Поскольку УУД относятся к личностным и предметнымрезультатам освоения основной общеобразовательной программы, их освоение невозможно отнести исключительно[4] к конкретному учебному предмету, но можно отнести к определенной теме.

Одним из самых важных и непременных условий формирования УУД на всех ступенях образования является обеспечение преемственности в освоении учащимися универсальных учебных действий. Для этого ФГОС предусматривает наличие в каждой школе на каждой ступени программы формирования УУД[22].

Ведущую роль в формировании УУД также играет подбор содержания, разработка конкретного набора наиболее эффективных, ярких и интересных ученикам учебных заданий.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Метапредметные результаты освоения основной[22] образовательной программы основного общего образованиядолжны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,

строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью[23];

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Формирование регулятивных действий связано с формированием произвольности поведения.

К моменту поступления ребёнка в школу можно выделить следующие показатели сформированности регулятивных универсальных учебных действий.

— умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

— умение сохранять заданную цель;

— умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;

— умение контролировать свою деятельность по результату;

— умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Среднее общее образование предполагает развитие способности учащегося к саморегуляции и принятие ответственности за свои поступки.

В старшей школе выделены регулятивные учебные действия,которые отражают содержание ведущей деятельности детей старшего школьного возраста[22].

1. Умение учиться и способность к организации своей деятельности (планирование, контроль, оценка):

— способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности [22].

— умение действовать по плану и планировать свою деятельность;

— преодоление импульсивности, непроизвольности;

—умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, включая осуществление предвосхищающего контроля в сотрудничестве с учителем и сверстниками;

— умение адекватно воспринимать оценки и отметки;

— умение различать объективную трудность задачи и субъективную сложность;

— умение взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности.

2. Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей:

— целеустремленность и настойчивость в достижении целей;

— готовность к преодолению трудностей, формирование установки на поиск способов разрешения трудностей (стратегия совладания);

— формирование основ оптимистического восприятия мира.

Коммуникативные универсальные учебные действия– обеспечивают возможности сотрудничества – умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои

мысли в речи, уважать в общении и сотрудничества партнера и самого себя. Умение учиться означает умение эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками, умение и готовность вести диалог, искать решения, оказывать поддержку друг другу.

Коммуникативные действия обеспечивают:

- социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Школьник учится взаимодействовать в социуме, приобретает умения вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывать мнения других людей[22].

В школе ученики не только получают знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Происходит это часто на интуитивном уровне, что не у всех учеников приводит к положительному результату. Поэтому рамках обучения большую роль приобретает коммуникативная деятельность учителя при взаимодействии с учащимися. Коммуникация обеспечивает совместную деятельность людей и предполагает не только обмен информацией, но и достижение некой общности: установление контактов, кооперацию (организацию и осуществление общей деятельности), а также процессы межличностного восприятия, включая понимание партнёра. Необходимо учить подрастающее поколение выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь, а также эффективно добывать знания и приобретать соответствующие умения при взаимодействии со сверстниками.

Таблица №2

Характеристика регулятивных и коммуникативных учебных действий

Группы УУД	Составляющие её действия	Результат овладения
Регулятивные (обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности)	**целеполагание** (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно)[22]; **планирование** (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление	Ученики смогут овладеть всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и

Продолжение таблицы №2

	плана и последовательности действий); **прогнозирование** (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик); **контроль** (сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);	задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане, контролировать и оценивать свои
	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)[22]; **оценка** (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы); **саморегуляция** (способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к	действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Продолжение таблицы №2

	выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.	
Коммуни-кативные(обеспечи-ваютсоциаль- ную компетентность и учёт позиции других людей)	**планирование** учебного сотрудничества с учителем и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия); постановка вопросов (инициативное **сотрудничество** в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов) оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация); умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации (владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации); умение объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, умение работать в парах и группах.	В сфере коммуникативных УУД ученики смогут учитывать позицию собеседника организовать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; адекватно передавать информацию; отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Продолжение таблицы №2

	использование разных способов	
	коммуникации: - вербальных (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю), невербальных (контакт глаз, мимики, жесты, позы) и опосредованных (использование знаков и символов)	

Условия для формирования этих групп УУД - обучение[22] на основе деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается учителем в готовом виде, а строится самими учащимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проектная деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий технологии оценивания; организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д

1.4. Характеристика предметных результатов обучения

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей, обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной[22] деятельности.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой[22] с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах[22] игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Таблица №3

Характеристика метапредметных и предметных регулятивных и коммуникативных учебных действий

Метапредметные (регулятивные)	**Предметные (регулятивные)**
целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);	Постановка учебной задачи на уроках ФК. В принципе умение ставить цели в физической культуре для себя, как при изучении учебного материала, так и собственных желаний.
планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);	Умение разработать план достижения цели или учебной задачи на основе диагностики "проблемы" или гипотезы. Умение отбирать физические упражнения. Умение подбирать индивидуальные режимы физической нагрузки для самостоятельных занятий.

Продолжение таблицы №3

прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик);	Умение прогнозировать промежуточные и конечные результаты физической подготовленности. Прогнозирование изменения показателей своего физического развития (например, веса, роста.)
контроль (сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);	Знать виды и методы контроля. Уметь их применять в учебной и внеучебной деятельности по ФК. Контроль техники выполнения ДД, контроль функционального состояния. Уметь контролировать направленность воздействия физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; Контроль "движения" по плану проекта и т.д.
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.	При работе над учебной задачей или собственной целью (освоение техники ДД, приближение к выполнению норматива ...) уметь замечать затруднения, "застревания" и вносить изменение в план.

Продолжение таблицы №3

оценка (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы);	1. Умение обосновать критерии выполнения ДД. 2. Умение соотносить эталон с собственным выполнением ДД. Оценка качества движения у себя и других учащихся. Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.
саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.	Саморегуляция физического, эмоционального (интеллектуального) состояний при выполнении работы на уроках ФК или самостоятельно организованных занятий. Волевая саморегуляция (терпеть "тяжёлые", "трудные" упражнения, мобилизация при сдаче нормативов, на соревнованиях и т.д.).

Продолжение таблицы №3

Метапредметные (коммуникативные)	**Предметные (коммуникативные)**
планирование сотрудничества,	Умение сотрудничать в командных и групповых моментах обучения, взаимодействие в игровых ситуациях и работа в команде, а так же при постановке целей и задач, поиске решений сообща, подбора коррекционных упражнений на уроках физической культуры
постановка вопросов, разрешение конфликтов, управление поведением партнера,	умение точно и корректно сформулировать вопрос по данной тематике или проблеме на уроках физической культуры, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, уметь выйти из конфликтной ситуации в игровом моменте и т.д., поддерживать, страховать и делать замечания на уроках физической культуры одноклассников, указывать на ошибки и пути их решения.

Продолжение таблицы №3

умение выражать свою позицию в соответствии с нормами родного языка	Выражать позицию, а именно почему бежать лучше так, а не так, (к примеру) приводя аргументы**,** готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

.

Исходя из выше представленной таблицыможно сделать вывод, о том, что через предметность мы формируем метапредметные результаты освоения. То есть формируя у учеников коррекцию, оценку, самоконтроль и т.д. на уроках физической культуры, можно сказать, что формируем эти же метапредметные результаты освоения и на других предметах.

Познавательные УУД-это направление включает в себя логические, общеучебные действия, формулирование и решение проблемы. Для современного школьника крайне важно умение ориентироваться в потоке информации, которую он получает в ходе обучения. Для эффективного

приобретения знаний необходимо переработать и усвоить материал, выполнить поиск недостающих сведений, осмыслить тексты. Школьник должен уметь выбирать наиболее результативные методы решения задач с учетом конкретных условий, контролировать и оценивать процесс и итоги своей деятельности, осуществлять рефлексию приемов и обстоятельств действий, а также формулировать, ставить проблемы. Структура Познавательные УУД на уроках предполагают следующие умения: Читать и слушать, отбирая нужные сведения, находить их в дополнительных источниках, в материалах учебников, тетрадей, литературе. Осознавать задачу. Выполнять аналитические, синтезирующие, сравнительные, классификационные операции[22] , формулировать причинно-следственные связи, делать выводы, обобщения. Осуществлять познавательные УУД в умственной и материализованной формах. Понимать сведения, представленные с модельном, схематичном, изобразительном видах, использовать знаковые и символичные средства при решении разнообразных задач. Технические приемы Формирование познавательных УУД на уроках осуществляется путем подбора заданий, для которых правильные результаты решений нельзя найти в готовом виде в учебнике. Вместе с этим в иллюстрациях и текстах присутствуют подсказки, воспользовавшись которыми, обучающийся может верно решить задачу. В рамках поиска и выделения необходимой информации, структурирования знаний используются различные педагогические техники. С их помощью формулируются и совершенствуются познавательные УУД.

Таблица №4

Характеристика познавательных учебных действий

Метапредметные (Познавательные)	Предметные (познавательные)
Формирование познавательной цели	Формирование познавательной цели в физической культуре

Продолжение таблицы №4

Применение методов информационного поиска	Применение методов информационного поиска для решения поставленной задачи на уроках физической культуры, поиск информации касательно предмета
Структурирование знаний	Структурирование знаний в системе физической культуры и спорта
Работа с тексами различного вида	Работа с текстами по физической культуре, графиками, схемами
Создание алгоритмов деятельности	Создание алгоритмов физической деятельности, тренировки и эталонного образа выполнения физического упражнения
Моделирование	Моделирование двигательного действия и т.д.
Установление причинно-следственных связей	Установление причинно-следственных связей двигательного действия, знаний, цели и конечного результата
Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование	Доказательство своей точки зрения относительно материала на уроках физической культуры, выдвижение гипотез и обоснование путем эксперимента
Анализ, синтез, сравнение, подведение под понятие	Анализ двигательного действия, сравнения с эталоном

Исходя из таблицы, так можно сказать что при формировании познавательных действий на уроках физической культуры, мы их же формируем на другие предметы.

1.5. Сравнительный анализ системы домашнего задания по физической культуре ФГОС 2004 года и 2010 года

Важным средством физического воспитания учащихся являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы школьников, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны учителя.

Практика подтвердила главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках. Домашние задания по физической культуре вошли неотъемлемой частью в режим дня школьника, способствуют внедрению физической культуры в быт. Сегодня учащиеся знают, что к уроку здоровья нельзя подготовиться наскоком, выполнив в один присест все заданные на дом физические упражнения. Готовиться к уроку – значит регулярно делать утреннюю гимнастику, не забывать о физкультминутках и физкультурных паузах во время умственной деятельности, каждый день отводить определенные часы активному досугу, и в том числе выполнению заданий учителя физической культуры.

Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом. Учителю физической культуры[13], внедряющему домашние задания в своей школе надо учитывать, что без помощи их не может быть решена проблема воспитания у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями.

Первый шаг на этом пути – интерес ребят. Пусть домашние задания, а значит и достижения посредством их выполнения определенных целей вызывают у школьников особую заинтересованность.

Что же конкретно следует сделать, чтобы поднять заинтересованность детей? Для этого надо давать упражнения, содействующие развитию двигательных качеств, в том числе и качеств, которые у данного ученика находятся на высоком, по сравнению с другими качествами, уровне, то в этом случае интерес ученика к физической культуре повышается, активизируется его самостоятельная деятельность. И это понятно, ведь обычно люди охотнее занимаются тем, что у них лучше получается. Таким образом, развитие ведущих двигательных качеств, способствует повышению уровня и отстающих.

Внедрять домашние задания лучше всего с 1 класса, с самого начала обучения учащихся в школе. Основным доводом в их пользу должна стать повышенная восприимчивость детей этого[12] возраста к воздействию физических упражнений. У детей легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям.

Система домашних заданий должна способствовать решению следующих задач:

- повысить двигательную активность;
- укрепить основные мышечные группы;
- формировать правильную осанку;
- содействовать комплексному развитию двигательных качеств;
- освоению правильных движений в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх.

Для выполнения этих задач в школе введены следующие тесты-упражнения:

Прыжок в длину с места.

Ученик выполняет 3 попытки, лучшая заносится в протокол.

1. Наклоны вперед из положения стоя.

Ученик выполняет упражнения стоя на гимнастической скамейке. Ноги на ширине ступни, не сгибая колени выполняет три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон выполняется как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки.

2. Челночный бег 3 х 10.

По команде «Марш!» ученик дотрагивается до линии старта и начинает бег. Каждый раз при приближении к линии старта и финиша он должен их коснуться.

3. Приседание на одной ноге.

Упражнение выполняется на правой и левой ноге поочередно. Учащиеся 1 – 6 классов выполняют упражнения, держась одной рукой за стенку, другая – на поясе. Учащиеся 7 -11 классов выполняют упражнение без поддержки, руки – произвольно.

4. Поднимание туловища за 1 мин.

Поднимание туловища выполняется из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см. от таза, спина плотно прижата к полу. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, что локти касаются коленей, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество за за 1 мин. Упражнение выполняется на мате.

5. Челночный бег 4 х 9.

По команде «Марш!» учащиеся касаются линии старта, начинают бег, через 9 метров касаются линии и бегут обратно. Время фиксируется с точностью до 0,10 сек.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре.[13]

Исходное положение – руки на ширине плеч, на полу, туловище прямое, по команде ученик, сгибая руки, грудью достает до предмета, высота которого от 6см. до 14 см. зависит от контингента (класс, пол).

7. Наклоны вперед из положения «сидя».

Ученик сидит на полу, ноги расставлены на ширину 30 см., колени держат два партнера, не позволяя сгибать ноги. Выполняются три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон выполняется как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки.

8. Поднимание туловища из положения «лежа на спине».

Исходное положение – «лежа на спине», ноги прямые, руки за головой. Учащийся, поднимая туловище, ноги не поднимает, руки не раскрывает.

9. Челночный бег для 1 -6 классов – 4 х 10; для 7 – 8 классов – 6х10, для 9 -11 классов 10 х 10.

Бег выполняется от линии старта, с касанием линии старта и линии, до которой надо бежать.

Контроль

По всем классам разработана система отметок за выполнение упражнений домашних заданий.

Показатели повышаются каждую четверть. В конце каждой четверти классы сдают домашние задания блоками.

Первый блок:

- прыжок с места;
- наклоны из положения «стоя»;
- челночный бег 9 х 10

Второй блок:

- поднимание туловища за 1 минуту;
- приседание на правой и левой ноге;
- челночный бег 4 х 9;

Третий блок:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища
- наклоны из положения «сидя»;

- челночный бег 4 х 10; 6 х 10; 10 х 10 [13]

Все результаты и отметки заносятся в специальную тетрадь учителя. Все 10 отметок по домашним заданиям выставляются в учебный журнал.

Если ученик на данном уроке не справился с упражнением или его не устраивает отметка, то он имеет возможность выполнить задание позднее, во время работы спортивной секции. При наличии третьего урока физической культуры эту работу можно проводить и прямо на уроке[13].

В конце учебного года при выполнении контрольных упражнений по учебной программе и тестированию учащиеся показывают положительные результаты.

Таким образом, при проверке выявляются не только результаты самостоятельной работы ученика при выполнении домашних заданий, но и плоды его труда на уроках. Так и должно быть, поскольку только в тесной взаимосвязи этих двух видов деятельности школьника можно достичь успеха в обучении. При подведении результатов самое главное, чтобы был заметен положительный сдвиг в развитии двигательных качеств.

Результаты проверок домашних заданий показывают, что в конце учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно увеличивается. Это способствует выполнению учебных контрольных нормативов, мониторинга, успешной сдаче выпускных экзаменов по предмету «Физическая культура» в 10 классах и участия в районных соревнованиях по различным видам спорта.

Однако отметим, что представленная система заданий для самостоятельной работы не соответствует требованиям ФГОС, что говорит об отсутствии формирования предметных и метапредметных результатах освоения у учеников на уроках физической культуры. Так же прослеживается тенденция, которая говорит о том, что преподаватели не перешли на задания для самостоятельной работы, которые бы соответствовали бы требованиям ФГОС, задают их как в традиционной системе преподавания предмета. Это объясняется тем, что сами по себе уроки, все так же хаотично ведутся в

традиционной системе, и домашнее задания им соответствуют. Что в свою очередь, затрудняет переход преподавания физической культуры из традиционной системы обучения к системно-деятельностному подходу.

1.6. Классификация заданий для самостоятельной работы по физической культуре в соответствии с ФГОС

Из выше перечисленных фактов, мы считаем, что для решения выявленной проблемы необходимо разработать систему домашних заданий, которая включала бы:

- домашние задания, выполнение которых подготовило бы учащихся к работе, которая будет проводиться на следующем уроке.

Это может быть и осмысление сообщенных новых знаний учителем, и решение задач, и проведение практических работ и т.п. Задачи такого характера необходимо давать в виде поручения: подобратьна определенную тему; посмотреть видеоматериал; отобрать факты, провести наблюдения; собрать цифровой материал, который может быть использован для составления и решения задач на уроке прочитать материал, который будет обсуждаться на уроке, найти ответы на вопросы, которые будут рассматриваться, и т.д.[23].

Такие задачи вызывают у учащихся познавательный интерес, а главное - готовят их не только к сознательному и активному восприятию нового материала на уроке, но и к его обсуждению, формируют умение давать ответы на вопросы, которые возникают, и формулировать их самостоятельно.

- домашние задания, которые способствуют систематизации и обобщению полученных знаний, их углубленному осмыслению.

Эти задания на наш взгляд целесообразно давать после изучения материала урока или после окончания рассмотрения темы. Очень полезно сведение изученного учащимися материала в схемы, таблицы, составление перечней и т.д. Это помогает наглядно представить изученный материал в

системе, состоящей из компонентов, определенным образом связанных друг с другом. Изученное выступает перед учащимися под другим углом зрения, выявляются новые связи.

Такие задания предусматривают составление планов, подготовку ответов на поставленные учителем вопросы, самостоятельную постановку вопросов, придумывание задач.

- домашние задания, способствующие закреплению знаний и практическому овладению методами учебной работы.

Это предложение выучить наизусть информацию, которые обогащают понятийный аппарат по изучаемой дисциплине у ученика, формулы, необходимые при решении задач и т.д. Однако основной их вид - упражнения, выполняя которые ученик одновременно и закрепляет знания, и овладевает методами учебной работы.

Во время выполнения этого вида заданий школьник использует разные приемы запоминания: многократные повторения, установление ассоциативных связей, деление учебного материала на части, выделение каких-либо признаков и т.д.

- домашнее задание на применение полученных знаний на практике.

Такие задачи связывают обучение с жизнью, повышают познавательные интересы учащихся, формируют практическую направленность их мышления.

Также же домашние задания могут быть разными по вкладу усилий со стороны учащегося: **репродуктивные, конструктивные и творческие домашние задания[23].**

Некоторые учащиеся после объяснения учителя могут выполнить только аналогичное задание, которое решалось на уроке. Таким школьникам предлагается на время репродуктивные задачи, например, провести исследование согласно инструкции.

Более сложными являются конструктивные (или реконструктивные) задачи, например, выделить главное, составить план, таблицу, схему, сравнить отдельные положения, систематизировать материал. Давать учащимся такие задачи можно только после должной подготовки в классе, когда они овладевают основными приемами умственной деятельности. Не рекомендуется давать задания на копирование схем, рисунков, карт: каждая работа должна требовать новых усилий, быть хоть небольшим, но шагом вперед в умственном развитии.

Творческие задания выполняются как отдельными учащимися, так и всем классом, они способствуют развитию познавательных потребностей и творческого мышления школьников. Творческие задания могут даваться как перед изучением на уроке определенного материала, так и после его изучения. Обсуждение творческих работ, предложений, разработок всегда вызывает интеллектуальный и эмоциональный подъем, создает благоприятную почву для изучения учебного материала, отвечающего интересам учащихся. Такие задачи требуют, как правило, ответы на следующие вопросы: «Как сделать, чтобы ...?» И «Почему?» Даются творческие задания ученикам, которые обладают достаточными знаниями и мыслительными операциями, имеют необходимый опыт творческой деятельности, время на их выполнение. К творческой работе относят написание инструкций, проведение самостоятельных экспериментов, составление задач, нахождение новых методов их решения и т.д.

Домашние задания, как правило, выполняются индивидуально. Иногда практикуются групповые задания, которые выполняются несколькими учениками по частям[22].

А также домашние задания должны включать в себя задания на:

целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);

планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);

прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик);

контроль (сличение 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(способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Таблица №5

Классификация системы домашних заданий по физической культуре

Под виды УУД	ДЗ для работы на след. уроке	ДЗ для обобщения и систематизации	ДЗ для закрепления пройденного материала	ДЗ на применение полученных знаний на практике
Целеполагание	Исходя из предыдущих тем урока, сформулируйте учебную задачу, которая соответствовала бы след., теме урока.	Перечислите все ученые задачи по легкой атлетике, которые рассматривались на уроке	На прошлом уроке была поставлена учебная задача (Как бежать быстрее?) Пропишите основные пути решения данной проблемы	Сформулируйте задачу для себя (поставьте цель) относительно урока легкой атлетики.

Продолжение таблицы №5

Планирование	Катя бежит 60 метров 7,7с. Рассчитайте примерное время Катя на 100 и на 200 метров. Ответ дайте в секундах.	Исходя из своего результата на 100 метров, рассчитайте свой результат на 200 метров		Зная свой результат на 100 метров, рассчитайте свой результат если побежите с ходу.
Контроль	Как вы считаете каким способами (тестами) можно проконтролировать темп бега.			
Коррекция	Как вы считаете, какие критерии являются эталоном техники гладкого бега.	Исходя из перечисленных критериев, укажите свои ошибки техники бега		Вы, знаете свои ошибки, укажите упражнения для отработки элементов техники бега
Оценка	Как вы считаете как можно оценить технику бега	Оцените свою технику бега, из ранее определенных критериев	Распределитесь на пары, и оцените технику бега своего одноклассника	
Саморегуляция	Как вы считаете, как можно контролировать технику бега	Как вы считаете влияет ли техника бега от внешних факторов		Вы бежите за трамваем по льду, объ-те, как измениться техника бега.

В выше представленной таблице, приведены примерные домашние задания исходя из разработанной классификации домашних заданий. Где указаны подвиды УУД, и пути их формирования. А именно, дробление заданий для самостоятельной работы на подвиды заданий, что позволит разнообразить и существенно увеличить количество и качество предлагаемых заданий для самостоятельной работы. Мы считаем, что такая классификация полностью удовлетворит предложенные федеральный государственным образовательным стандартом требования, и позволит в полной мере формировать предметные и метапредметныерезультаты освоения.

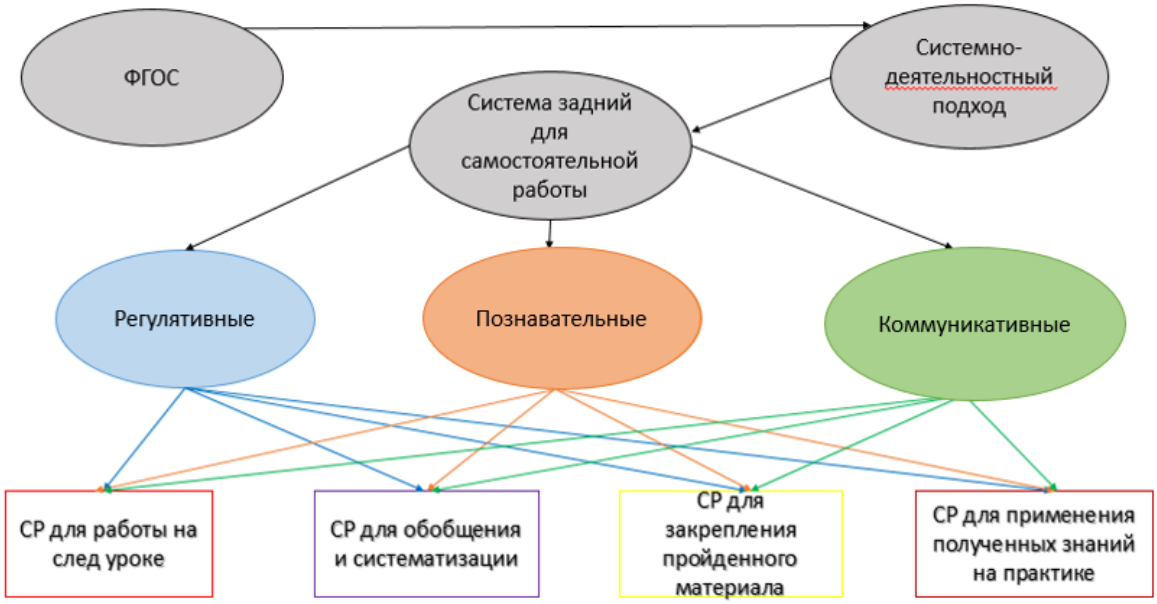

Рис. №1. Классификацияметапредметных самостоятельных заданий

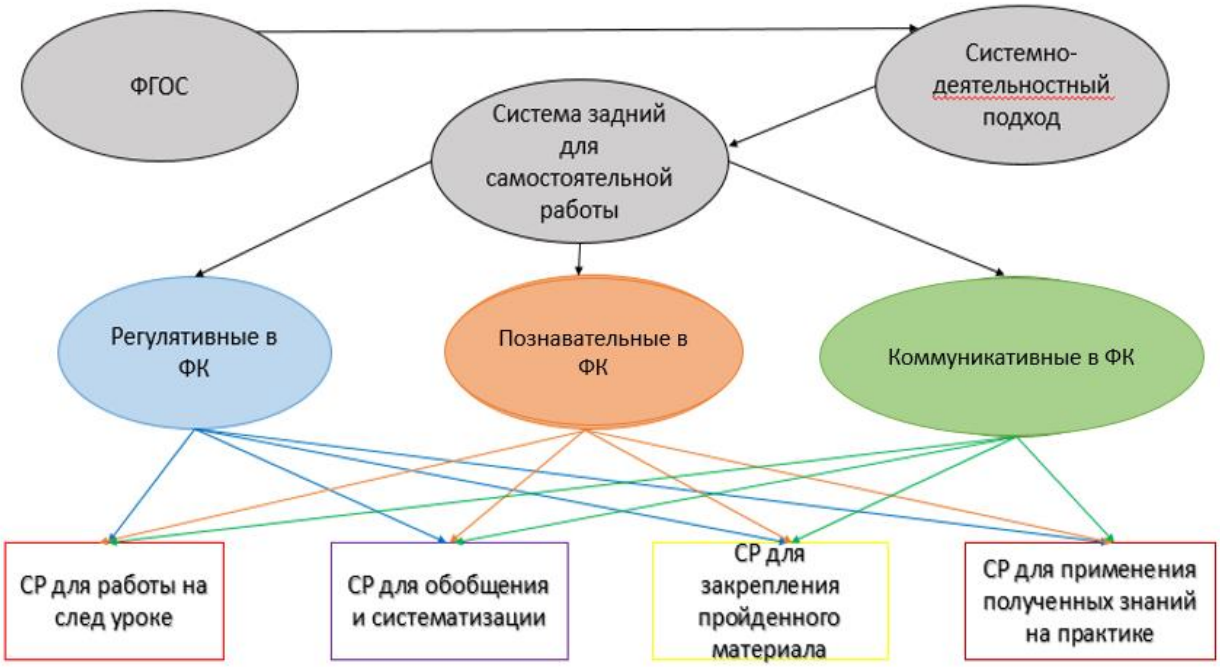

Рис. №2. Классификация предметных самостоятельных заданий

Исходя из представленной классификации самостоятельных заданий были разработаны 100 заданий охватывающие раздел легкая атлетика и спортивная гимнастика.

Вывод: исходя из анализа структуры рабочей программы, федерального государственного образовательного стандарта, учебных программ, и существующих комплексов самостоятельных заданий, пришли к выводу, что наша тема актуально и имеет место быть. Так как реально разработанных комплексов самостоятельных заданий по данному предмету предложено мало и не в полном объеме, а если и представлены, то по большей части удовлетворяют стандарты традиционного образования.

Глава II. Организация и методы исследования

2.1.Организация исследования

Исследование сформированности предметных и метапредметных результатов обучения по предмету«Физическая культура» посредством выполнения домашних заданий проводились в МАОУ «СОШ № 42», на уроках физической культуры.Задания затронули разделы такие как легкая атлетика и гимнастика. Были сформированы контрольная «10 Б» и экспериментальная группа «10 А». Эксперимент длился 16 недель (период первого полугодия).

Задания отличались тем, что в экспериментальной группе в домашней работе были представлены задания из выше представленной классификации на формирование предметных и метапредметных результатов обучения предмету (таблица №3). В контрольной же группе давались задания по традиционной системе обучения.

В ходе исследования в той и другой группе были взяты первоначальные срезы путем тестирования на определениесформированности предметных и метапредметных результатов освоения предмета.

В конце эксперимента был сделан второй срез, показывающий уровень сформированности результатов освоения учебного предмета.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;

Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Теоретический поиск осуществлялся на всех этапах научно-исследовательской работы. Анализу подвергались литературные источники отечественных, учебно-методические пособия, различные нормативно-правовые документы сферы физической культуры и спорта и другие материалы по проблеме исследования. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, определить наиболее рациональные способы поисковой деятельности, уточнить методологию, цель и гипотезу исследования.

Педагогический эксперимент. Этот метод исследования выступает как средство познания изучаемого явления.Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1. Этап констатирующего эксперимента. Его целью была оценка уровня сформированностиметапредметных и предметных результатов освоения предмета, а также внедрение технологии федерального государственного образовательного стандарта.

2. Этап формирующего эксперимента. Его цель – анализ полученных результатов, выявление динамики формирования результатов освоения метапредметных и предметных результатов освоения предмета, эффективности разработанной технологии по сравнению с традиционными методами обучения.

Сбор и анализ текущей информации, педагогическая оценка результатов ранее проведенных исследований позволили классифицировать и разработать систему домашних заданий по физической культуре.

Так же использовались **методы математической статистики**, просто и процентное соотношение, которое показало динамику сформированностиметапредметных и предметных результатов освоения предмета. Так же была проверена достоверность путем расчетов по определение достоверности различий по U-критерия Манна-Уитни.

Критерии эффективности разработанных заданий проверялись у учеников путем тестового среза на все представленные виды универсальных учебных действий. Срезы были сделаны до эксперимента и после:

I блок: Метапредметные (РУУ)

Планирование (ценность 1 б)

1. Выберите вариант ответа с разминочным комплексом, тот с помощью, которого можно добиться лучшего результата в основной части занятия по прыжкам в длину

А) Упражнения на руки, верхний плечевой пояс, специальные беговые упражнения средней интенсивности, выпрыгивания из приседа.

Б) Упражнения на руки, верхний плечевой пояс, специальные беговые упражнения средней интенсивности бег с максимальной скоростью 60 метров, выпрыгивания до утомления.

В) Приседания, выпрыгивания из приседа, выпады, шпагаты.

2. На уроке вам нужно пробежать дистанцию 1000 метров какие упражнения вы подберете, чтобы правильно подготовить мышцы и показать хороший результат

3. Если выполнять приседания со штангой в течение месяца улучшится ли результат бега на короткую дистанцию?

А)да

Б) нет

В) нельзя дать конкретный ответ

4. Ваша цель показать высокий результат в метании гранаты, на какие мышечные группы стоит делать больше силовых упражнений?

5. Через неделю нужно пробежать дистанцию 3000м составьте недельный план тренировок. Расписать упражнения по дням недели.

Целеполагание (ценность 1 бал)

1. В разминке легкоатлетов присутствуют специальные беговые упражнения. В чем их цель?

2. Если цель занятия это научится далеко прыгать, нужно ли в разминке использовать упражнения на руки? Если да, то с какой целью?

3. С какой целью по завершению комплекса специальных беговых упражнений выполняется семенящий бег?

4. Перечислены упражнения: Захлестывания голени , высокое поднимание бедра, галоп. Напишите цель упражнения с точки зрения анатомии.

5. Учащемуся старших классов нужно пробежать 1000 метров на золотой значок ГТО, сформулируйте для него цель и способы реализации.

Прогнозирование (ценность 2 бала)

1. Ученик 7 класса Антон, в летние каникулы отжимался и подтягивался каждый день. Улучшится результат Антона по метанию гранаты в 1 первой четверти?

2. Составить для себя прогноз касательно прыжков в длину с места. Спрогнозируйте свой результат через неделю. И составьте цель и спланируйте, как добиться прогнозируемого результата.

3. Вы пробежали 60 метров с определенным результатом ____ (указать результат), спрогнозируйте свой результат на 100 метров.

4. Цель пробежать 1000 метров на оценку пять. Спрогнозируйте как повлияет тактика преодоления дистанции на результат.

Контроль (ценность 2 балла)

1. Выписать контрольные точки в исходном положении при прыжке в длину с места.

2. Найдите ошибки в выделенных контрольных точках при беге.

А) Туловище слегка наклонено вперед

Б) бедро выносится до 90

В) Голова смотрит вперед

Г) постановка стопы на носок

Д) Локти работают из стороны в стороны

3. Напишите, как можно эффективно контролировать темп разминочного бега с учетом ваших физиологических особенностей.

4. Укажите основные контрольные точки техники выполнения метания мяча.

Коррекция (ценность 3 балла)

1) Миша бежит с пятки, помогите подобрать упражнения, чтобы Миша научился бегать с носка. Ниже записать упражнения

2) При выполнении прыжка в длину Аня, каждый раз заваливается назад при приземлении, какие упражнения нужно подобрать Ане, для четкого приземления.

3) При разминочном беге ваш одноклассник быстро устает и задыхается, помогите ему скорректировать его бег, что вы ему предложите?

Оценка (ценность 4 балла)

1. На рисунке 1 изображены фазы прыжка в длину с места. Выделить критерии оценки. Оценить технику по своей шкале. Обоснуйте.

2. На рисунке два изображена техника бега, оцените данную технику, Обоснуйте

IIблок. Коммуникативные УУД: (ценность 5 баллов)

1. Преподаватель утверждает, что с носка бежать правильно, как вы считаете так ли это, и как это можно проверить? Сформулируйте предложения, которые бы привели к постановке учебной задачи на уроке.

2. На уроке по физической культуре, возник спор двух учеников, о технике прыжка в длину с места, ваши действия? Сформулируйте предложения, которые бы заставили успокоиться учеников, и выявить какая стара права и почему?

III блок. Познавательные УДД: (ценность 6 баллов)

1. Определите эффективную модель кувырка вперед. Укажите главные элементы техники.

2. Перед вами стоит учебная задача: «Как эффективно выполнить кувырок в перед?»

Пропишите основные признаки и последовательность решения данной проблемы.

Вывод: в данной главе представили методы и организацию исследования. А также отразили форму тестовых срезов обеих групп, которые должны в полной мере удовлетворить представленные выше задачи и цели исследования.

Глава III. Результаты исследования и их обсуждение

Развитие регулятивных действий связано с формированием произвольности поведения.

Экспериментальная проверка сфомированности универсальных учебных действий представлена в таблице №6 где показана достоверность расчетов оценки и самооценки экспериментальной и контрольной группы.

Таблица№6

Достоверность различий результатов исследования на примере метапредметных УУД

Метапредметные УУД		P<0.01	P<0.05	p Uэмп.	Значимость
	Планирование КГ	43	56	70	В зоне не значимости
	Планирование ЭГ	47	61	22	В зоне значимости
	Целеполагание КГ	47	61	52	В зоне неопределенности
	Целеполагания ЭГ	51	66	18	В зоне значимости

Продолжение таблицы №6

	Прогнозирования КГ	47	61	34,5	В зоне значимости
	Прогнозирования ЭГ	47	61	65	В зоне не значимости
	Контроль КГ	47	61	72	В зоне не значимости
	Контроль ЭГ	47	61	35,5	В зоне значимости
	Коррекция КГ	47	61	60,5	В зоне неопределенности
	Коррекция ЭГ	47	61	41,5	В зоне значимости
	Оценка КГ	47	61	65	В зоне не значимости
	Оценка ЭГ	47	61	38,5	В зоне значимости
Коммуникативные УУД	Кому-ые КГ	47	61	71	В зоне не значимости

Продолжение таблицы №6

	Кому-ые ЭГ	47	61	56,5	В зоне неопределенности
Познавательные УУД	Познавательные КГ	47	61	97	В зоне не значимости
	Познавательные ЭГ	47	61	26	В зоне значимости

Данныерезультаты можно интерпретировать следующим образом: в большинстве случаев при формировании регулятивныхдействий результаты экспериментальной группы оказались в зоне значимости что говорит об эффективности системы самостоятельных заданий. Но есть так же частные случаи. Анализ полученных данных при расчете по U-критерия Манна-Уитни показал, что не доработаны критерии оценки прогнозирования, а также недостаточно количество заданий на прогнозирование в представленной системе заданий. Что касается коммуникативных универсальных учебных действий то полученные результаты так же говорят о недостатке количества заданий на данный вид универсальных учебных действий, а также об необходимости переформулировать задания данного блока. Что касается познавательных универсальных учебных действий, то в обеих группах протекает формирование протекает успешно. Для более полного и точного анализа обратимся к рисункам №3-10 где представлены графики среднеарифметических значений контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

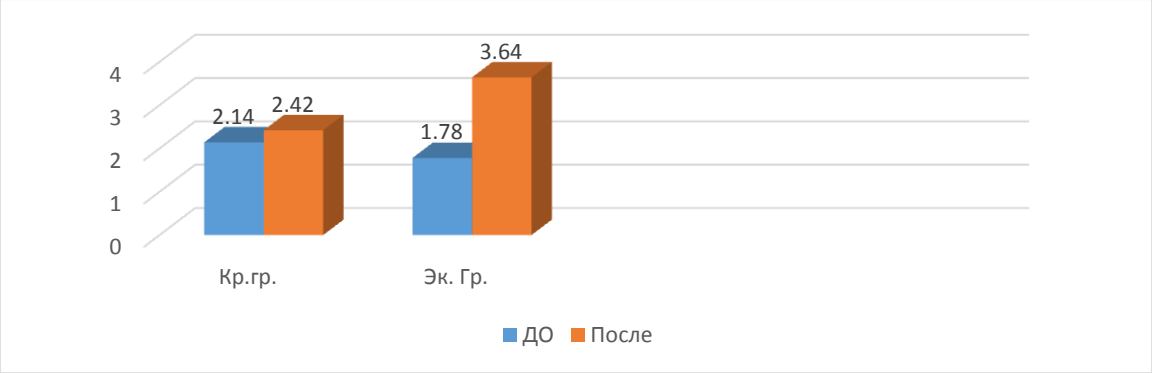

Рис.3. Среднеарифметические данные по планированию в КГ и ЭГ

На графике представлены среднеарифметические значения обеих групп за ответы на вопросы в тестировании до и после проведения эксперимента. Виден прирост в обеих группах, но в экспериментальной группе он на порядок выше, что говорит о том, что, формирование планирования у детей с использованием домашних заданий протекает более эффективно.

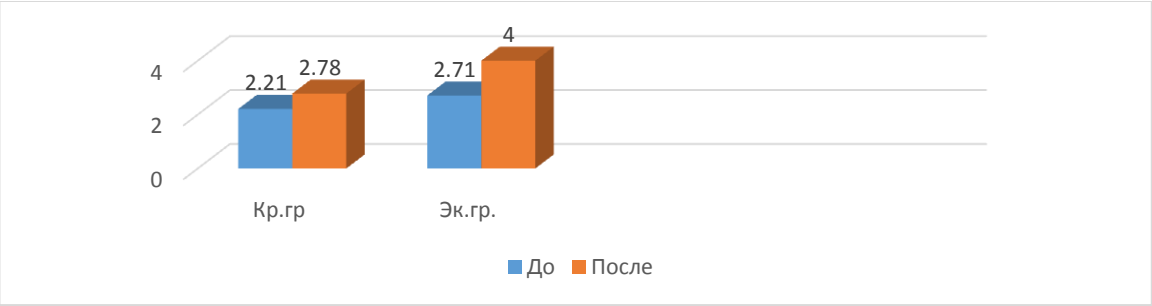

Рис.4. Среднеарифметические данные по целеполаганию вКГ и ЭГ

Как видно из рисунка 4, прирост в результатах обеих групп, но в экспериментальной группе он на порядок выше, что говорит о том, что, формирование целеполагания у детей с использованием домашних заданий протекает более эффективно.

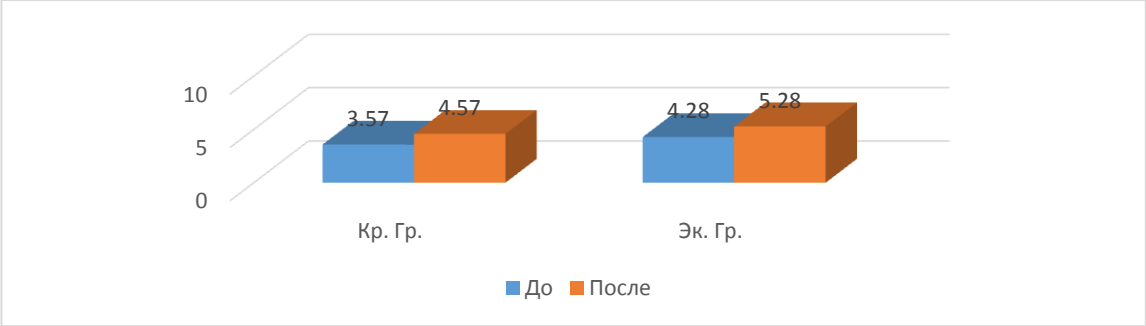

Рис.5. Среднеарифметические данные попрогнозированию вКГ и ЭГ

На данном графике видим не существенный прирост, что говорит о том, что стоит увеличить количество заданий на формирование умения прогнозировать.

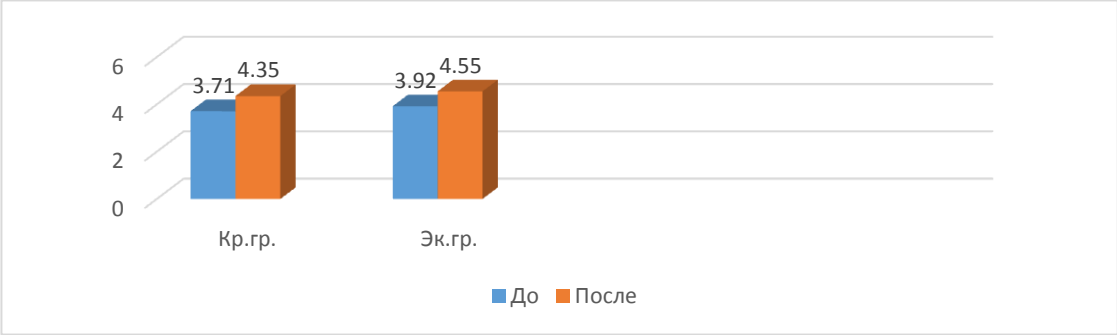

Рис.6. Среднеарифметические данные поконтролю вКГ и ЭГ

Так же отметим не существенный прирост показателей, следовательно, стоит переформулировать и увеличить количество заданий на данные универсальные учебные действия.

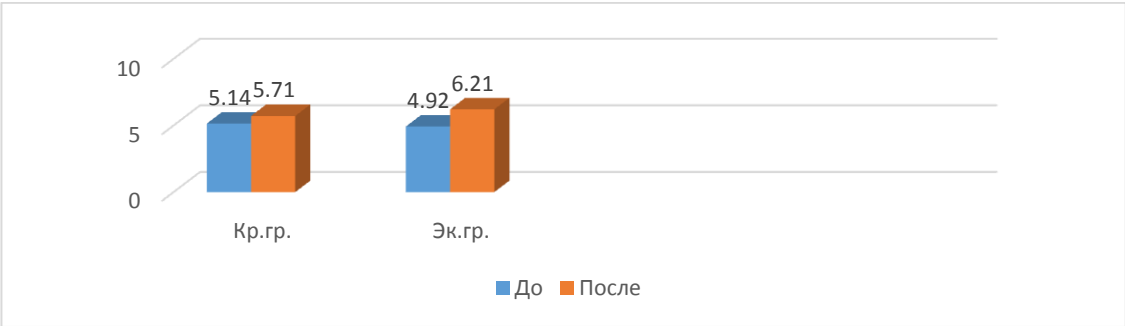

Рис.7. Среднеарифметические данные покоррекциив КГ и ЭГ

В данном графикеотражён более существенный прирост результатов в экспериментальной группе, что свидетельствует о эффективности использования данной системы заданий.

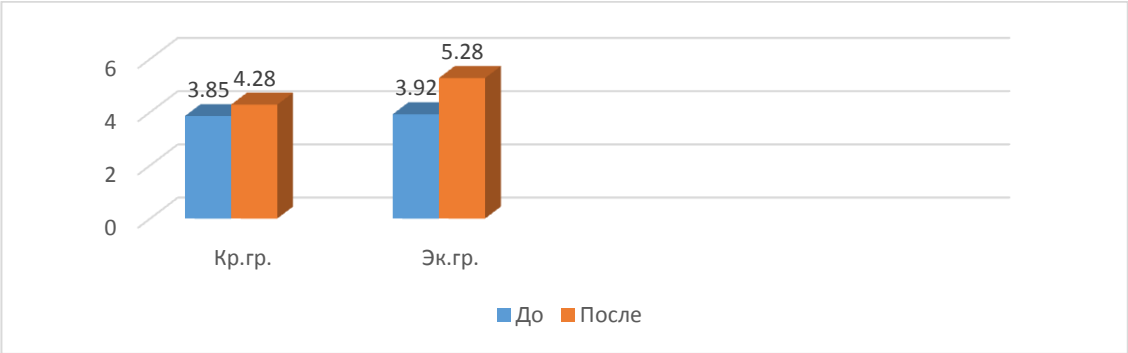

Рис.8. Среднеарифметические данные пооценке вКГ и ЭГ

Задания на формирование оценки у детей сработали, учитывая данный прирост показателей. Но отметим что стоит разнообразить задания данного блока.

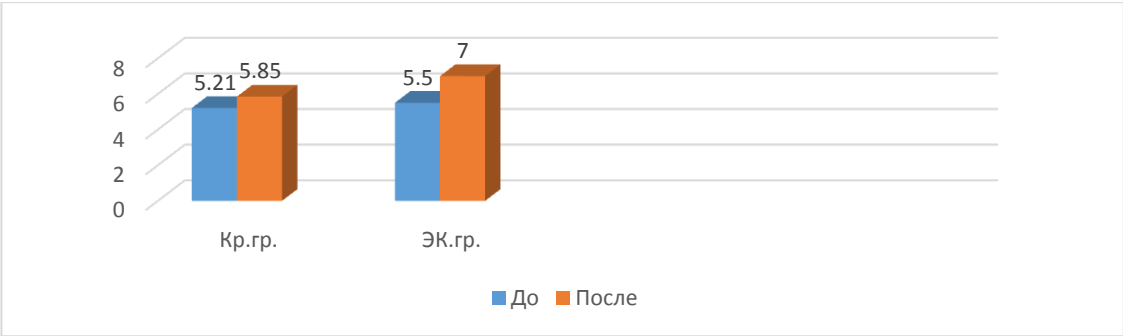

Рис.9. Среднеарифметические данные покоммуникативным УД в КГ и ЭГ

На графике представлены среднеарифметические значения обеих групп за ответы на вопросы в тестировании до и после проведения эксперимента. Следует отметить прирост в обеих группах, но в экспериментальной группе он на порядок выше, что говорит о том, что, формирование коммуникативных универсальных учебных действийу детей с использованием заданий самостоятельной работы протекает более эффективно.

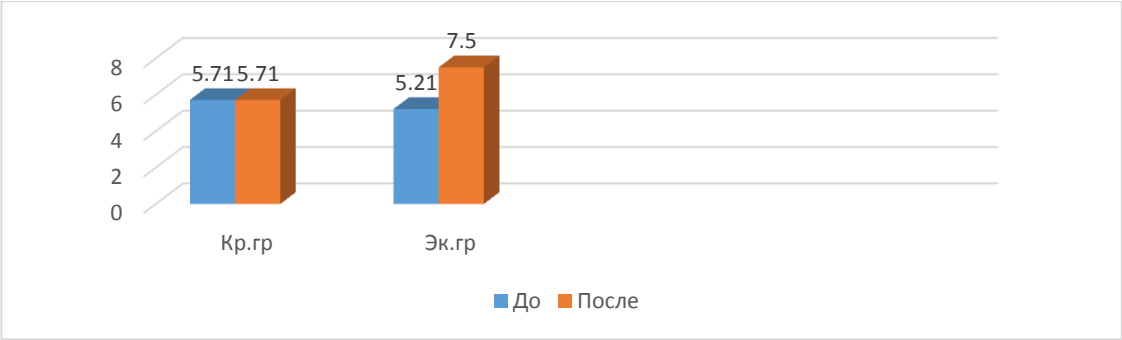

Рис.10. Среднеарифметические данные познавательны УДв КГ и ЭГ

На графиках представлены среднеарифметические значения обеих групп до и после эксперимента, как видим в обеих группах прирост результатов положительный, что в контрольной, что в экспериментальной, но отметим что, в экспериментальной он на порядок выше, что свидетельствует об положительном влиянии системы самостоятельных заданий на формирование данных групп универсальных учебных действий.

Вывод: отметим что, при формировании выделенных предметных учебных действий, на уроках физической культуры посредством системы заданий для самостоятельной работы мы установили,что на достоверно значимом уровне сформированы следующие действия: планировать на уроках физической культуры своего результата и действий, корректировать свои двигательные действия, результаты и результаты одноклассников, выполнять контроль, оценивать технику, ставить цели на уроках физической культуры, выполнять саморегуляцию, а так же корректно формулировать учебные задачи, ответы и вопросы, находить и анализировать информацию касательно учебного предмета.

На наш взгляд, если сформированы предметные учебные действия, то можно сделать перенос и на сформированностьметапредметных учебных действий.

Заключение

Выводы.

1. Былопроанализировано свыше 10учебных программ на наличие и соответствие содержаниязаданий для самостоятельной работы по физической культуре и выделение метапредметных и предметных результатов освоения программ.
2. Проанализированы основные пути формирования метапредметных и предметных результатов освоения программы на уроках физической культуры.Ими являются непосредственно сама подача предметного материала в соответствии с ФГОС, а также выполнения учениками самостоятельных заданий по данному предмету, которые также соответствуют требованиям ФГОС.
3. Разработана системазаданий для самостоятельной работы для школьников десятых классов в соответствии с ФГОС по физической культуре.
4. Экспериментально установлена эффективность разработанной системы заданий для самостоятельной работынаправленной на формирование метапредметных и предметных результатов обучения на уроках физической культуры.

Библиографический список

1. Волосатых О.О. Компетентностный подход в преподавании физической культуры в начальной школе на примере использования исследовательского метода при работе с детьми моногр. / Волосатых О.О., А.М Тихонов; Перм. Гос. гуманит.-пед. Ун-т.-Пермь:2012-194 с.

2. Габриелян О.С. Химия. 10 класс: Настольная книга учителя / О.С. Габриелян, И.Г. Остроумов.- М.: 2004.- 480 с.

3. Давыдов О.Ю. Дворкин Л.С. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс] URL: http://www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html (Дата обращения 17.04.17)

4. Демидова М.Ю. С.В. Иванов, О.А. Кабанова и др.; Оценка достижений планируемых результатов в школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1 /. – 2-е изд. – М.: 2010.- 154 с.

5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» - М.: 2004.- 272 с.

6. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. – М.: 2001.– 264 с.

7. Звонников В.И. Челышкова М.Б. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.:- 2008.- 224 с.

8. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. Алматы: 2005.-133 с.

9. Кочашкин В.М. Методика физического воспитания. - Л., 1962. - 301с.

10. Курысь В.Н. Физическая культура как общеобразовательный учебный предмет. [Электронный ресурс] URL:http://www.km.ru/referats/333745-fizicheskaya-kultura-kak-obshcheobrazovatelnyi-uchebnyi-predmet# (Дата обращения 15.04.17)

11. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Управление школой №12, 2011 г.

12. Лукьяненко В.П. Физическая культура знаний. – М.: Советский спорт, 2003. - 224 с.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2001.- 141 с.

14.Морева Н.А. Современная технология учебного занятия / Н.А. Морева. М.: 2007.- 158с.

15. Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика. / Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская.- М.: 2004.- 224с.

16.ПолатмЕ.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб.пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалификации. -М.: 2002.- 231 с.

17. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.

18. Сластенин В.А. Общая педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. Под ред. В.А. Сластенина.- В 2-х ч.-М.: 2003.-231с.

19. Смирнов В.И. Общая педагогика: учеб. пособие / В.И. Смирнов.- М.: Логос, 2003.- 304с.

20. Столяренко А.М. Общая педагогика: учеб. пособие / А.М. Столяренко.- М.: 2006.- 479с.

21. Тихонов А.М. Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании. «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация выпускника: бакалавр/ авт. А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин; Перм. Гос. Гуманит.-пед ун-т.-Пермь, 2013.- 104 с.

22. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008. – 14с.

23. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 05.03.2004 №1089-ФЗ // [Электронный ресурс] URL: http://base.garant.ru/186813/ (Дата обращения 4.10.16)

24. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ // [Электронный ресурс] URL: http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html (Дата обращения 4.10.16)

25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике обучения физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 144 с.

26. Чиндилова О.В. От государственных стандартов первого поколения к новому образовательному стандарту [Электронный ресурс] URL: http://www.school2100.ru/izdaniya/magazine/archive/2009-11 (Дата обращения 4.04.17)

27. Шапаваленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология).-М.: Гардарики, 2005-349 с.

28. Шаврина С.И. - Мониторинг отношения к физической культуре и самореализация личности школьников С.И. Шаврина // Теория и практика физической культуры 2011- № 4, С. 7-12.

29. Шмелев И.И. - Физическая культура: состояние и задачи развития - / И.И. Шмелев // Теория и практика физической культуры 2010-№ 3, С. 6-13.

30. Якимович В.С. - Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования / Якимович В.С. // Теория и практика физической культуры 2012 - № 1, С. 58-59.