

# Методические рекомендации для педагогов и родителей по формированию регулятивных учебных действий у обучающихся

## «Навыки самоорганизации»

Формирование способности обучающихся к самоорганизации и саморегуляции составляет важное звено в развитии самостоятельности и автономии личности, принятии ответственности за свой выбор, обеспечивает основу самоопределения и самореализации.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы. В настоящее время школа должна выпускать в жизнь человека, способного самостоятельно учиться и многократно переучиваться в течении жизни, готового к самостоятельным действиям и принятию решений. Такого выпускника запрашивает современное общество. Иными словами школа должна ребенка «научить учиться», «научить жить», «научить жить вместе», «научить работать и зарабатывать». Поэтому возникла необходимость введения в систему образования федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования. Его сущность заключается в создании условий, при которых в процессе обучения ребенок становится его субъектом, то есть активным участником образовательного процесса. Новая внутренняя позиция обучающегося заключается в направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, овладение учебными действиями, включая контрольные и оценочные, инициативу в организации учебного сотрудничества. Это легло в основу системно-деятельностного подхода, на котором базируются ФГОС. Он был разработан группой ученых-психологов, под руководством профессора МГУ А.Г.Асмолова. В свою очередь системно-деятельностный подход стал методологической и теоретической основой универсальных учебных действий. Для того, чтобы реализовать себя в постоянно меняющемся мире, современный выпускник должен овладеть всеми УУД, которые классифицируются на 4 основные группы:

1. Личностные УУД.

2. Познавательные УУД.

3. Коммуникативные УУД.

4. Регулятивные УУД.

Каждая группа УУД по своему важна и необходима. Но основой успешного овладения УУД является все-таки формирование и развитие тех, которые относятся к группе регулятивных. Формирование регулятивных УУД направлено на развитие у обучающихся умения ставить перед собой учебные задачи;

планировать учебную деятельность, выбирать соответствующие учебные действия для ее реализации, осуществлять коррекцию и контроль по ходу выполняемой работы и уметь оценивать полученные результаты. Также сюда относят элементы волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, волевому усилию к преодолению препятствий. Таким образом, научившись планировать, ставить цель, контролировать и регулировать свою деятельность, обучающийся более уверенно освоит навыки групповой работы и умение строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Сформированность регулятивных УУД найдет отражение и в познавательной деятельности, которая также предполагает выделение познавательной цели, структурирование знаний, выбор способов решения, контроль и оценку процесса, поиск информации, решение проблем, моделирование. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение также невозможно без способностей к целеполаганию, планированию, саморегуляции. Таким образом, формирование и развитие регулятивных УУД можно считать одной из актуальных задач современной системы образования. Это обусловило и выбор темы исследования – «Формирование регулятивных УУД как средство повышения эффективности самоорганизации обучающихся 5-6 классов». Данная ступень и возрастной период обучающихся выбраны не случайно, также как и группа УУД. Ведь еще Л.С.Выготский сформировал концепцию структуры и динамики психологического возраста, которая позволяет не только реализовать системно-деятельностный подход, но и дифференцировать те УУД, которые соответствуют определенному возрастному периоду и являются ключевыми в определении умения учиться. Для обучающихся 5-6 классов ключевыми считаю именно регулятивные УУД. Это связано с кризисом перехода из начального в среднее звено, который требует высокой степени самостоятельности, самоорганизованности учебной деятельности обучающихся и необходимости решения ими учебных задач. Но именно на этом этапе, который является адаптационным, и возникают определенные проблемы и трудности психологического характера. Они связаны и с количеством учителей-предметников, у каждого из которых свои требования, свой темп работы и манера преподавания. И с необходимостью перехода из одного кабинета в другой на протяжении всего учебного дня. Увеличивается и учебная нагрузка, и объем домашнего задания. В связи с этим у обучающихся теряются навыки, полученные в начальном звене, поэтому на этом этапе и нужно обратить особое внимание на регулятивные УУД, которые не только помогут безболезненно перешагнуть эту проблемную черту школьной жизни, но и помочь освоить другие группы универсальных учебных действий. Но именно группа регулятивных УУД развита у обучающихся особенно слабо. Эта проблема была выявлена в результате диагностики, проведенной в начале учебного года у обучающихся 5-х классов. Для проведения диагностики были использованы следующие методики:

1. Рефлексия своей способности к самоуправлению, разработанная на основе методики Н.М. Пейсахова. **(Приложение 1)**
2. Тест простых поручений. **(Приложение 2)**
3. Диагностика «Лесенка». **(Приложение 3)**

Результаты исследования **(Приложение 4)** показали, что большая часть обучающихся 5-х классов обладают низким уровнем саморегуляции и самоорганизации, слабо владеют навыками постановки цели, планирования и прогнозирования результата, не могут правильно себя оценить и скорректировать свою деятельность. Только малая часть обучающихся показали готовность учиться самостоятельно и регулировать свои действия в процессе обучения.

К регулятивным УУД относятся не только навыки планирования, целеполагания, самооценки, прогнозирования и контроля, но и саморегуляция. Считаю, что формированию этого действия нужно уделить особое внимание, т.к. в подростковом возрасте в связи со становлением субъектности учебной деятельности регулятивные УУД приобретают качество саморегуляции. Идеи функциональной системы саморегуляции были разработаны Н.А.Бернштейном и П.К.Анохиным еще в 80-е годы. Дополнил эту систему О.А.Конопкин, разработавший концепцию осознанной регуляции человеком своей деятельности. Далее над этим вопросом работали И.И.Шкуратова и Г.В.Бурменская, описавшие регуляторный опыт, необходимый для становления способности саморегуляции. Эта идея была поддержана и А.К.Осницким, который выявил влияние саморегуляции на успешность школьного обучения.

Роль саморегуляции переоценить трудно. Саморегуляция – это способность адаптироваться к любым условиям, что очень важно для современного человека. В психологии существует несколько определений понятия саморегуляция:

1. Саморегуляция (от латинского слова «налаживать») – целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям равновесие между окружающей средой и организмом.
2. Саморегуляция - процесс управления человеком собственными психологическим и физическим состоянием, а также поступками.

Учебная саморегуляция, или регуляция учебной деятельности - это процесс управления учащимися своими действиями и поступками в учебной и внеучебной деятельности. Методов и приемов формирования данных умений у обучающихся множество. Каждый учитель использует и преобразует их по- своему. Мною, например, эти методы были адаптированы для учащихся 5-6 классов и классифицированы по применению. Приведу пример некоторых заданий, которые использую в качестве приемов формирования регулятивных УУД:

1. Задание «Еженедельник» **(Приложение 5)**
2. Задание «Планируем неделю» **(Приложение 6)**

3. Задание «Планируем свой день» (**Приложение 7**)
4. Составление хронокарты (урока, учебного дня, учебной недели). (**Приложение 8**)
5. Задание «Составь план решения задачи». (**Приложение 9**)
6. Задание «Выбери цели из предложенного списка». (**Приложение 10**)
7. Задание «Рефлексия своей способности к самоуправлению». (**Приложение 11**)
8. Задание «Оцени свою работу». (**Приложение 12**)
9. Задание «Проверь соседа»(по эталону). (**Приложение 13**)
- 10.Задание «Учебные цели» .(**Приложение 14**).

Среди этих приемов есть те, которые целесообразно использовать ежедневно на уроках (1,2, 3, 4, 5, 6), а есть те которые можно использовать раз в четверть (месяц, полугодие) в качестве диагностики уровня сформированности регулятивных УУД (7, 8, 9, 10).

По мере перехода обучающихся на более высокую ступень обучения эти методы можно дополнять и усложнять.

### **Рефлексия своей способности к самоуправлению, разработанная на основе методики Н.М. Пейсахова.**

Цель: формирование рефлексивной самооценки своих возможностей самоуправления.

Возраст: 11-14 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: учащимся предлагается оценить свою способность к самоуправлению, воспользовавшись анкетой. На основании полученной оценки сформулировать задачи на развитие способности самоуправления.

Инструкция: заполнив анкету, учащиеся могут узнать о своей способности владеть собой в различных ситуациях и оценить уровень способности к самоуправлению.

Учащиеся читают каждый пункт анкеты и выражают свое согласие с ним, ответив «да», или несогласие, ответив «нет». (Здесь нет правильных или неправильных ответов, отвечать нужно искренне, так, как вы на самом деле считаете.)

Способность к самоуправлению складывается из 8-ми компонентов: 1)ориентировка; 2)прогнозирование; 3)целеполагание; 4)планирование; 5)критерии оценки качества; 6)принятие решения; 7)самоконтроль; 8)коррекция.

Итогом является общая способность к самоуправлению.

Прежде всего, учащиеся подсчитывают, сколько баллов они набрали по каждой из восьми шкал, соответствующих перечисленным компонентам. За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. (Цифры - это номера вопросов анкеты.)

*Тестовый материал (вопросы).*

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.

5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».
7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.
10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.
11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.
13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.
14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.
16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.
17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.
19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».
18. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.
22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.
23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.
24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.
25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.
26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.
27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.
28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.
29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.
30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.
31. Обычно мало слежу за своей речью.
32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.
33. Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.
34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.
35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.
36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.
37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.
38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.
39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.
40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.
41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.
42. Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий
43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

44. Считаю, что планирую, не планирую, а обстоятельства всегда сильнее.
45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.
47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».
48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

*Ключ к методике Пейсахова.*

В приложение к методике созданы бланки для ответов, куда испытуемый заносит знаки согласия («+») и несогласия («-») с утверждениями. Эти бланки по структуре расположения пунктов соответствуют ключу, разработанному для удобства обработки данных каждого испытуемого.

Образец для заполнения.

Ответы на вопросы (N)						Баллы
1	17	33	9	25	41	41
2	18	34	10	26	42	42
3	19	35	11	27	43	43
4	20	36	12	28	44	44
5	21	37	13	29	45	45
6	22	38	14	30	46	46
7	23	39	15	31	47	47
8	24	40	16	32	48	48

По ключу вся совокупность пунктов методики делится на две части: положительную (верхняя часть бланка) и отрицательную (нижняя часть бланка). В положительной части ключа за каждый ответ «+» к общему результату по звену, а также к суммарному результату по ССУ прибавляется 1 балл. В отрицательной части балл прибавляется за каждый ответ «-».

В ключе пункты расположены так, что удобно подсчитывать по горизонтали результат по каждому звену, а затем общий результат по ССУ.

К тесту прилагается локальная оценочная шкала, позволяющая количественные результаты перевести в качественные.

*Расчет значений. Обработка результатов.*

Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти сумму; затем — количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т. д.

Образец контрольной карточки

						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
Да			Нет					
1	17	33	9	25	41	$\Sigma = 1+2=3$	Анализ противоречий	средний
2	18	34	10	26	42	$\Sigma = 2+0=2$	Прогнозирование	Ниже среднего
3	19	35	11	27	43	$\Sigma = 3+2=5$	Целеполагание	Выше среднего
4	20	36	12	28	44	$\Sigma = 1+2=3$	Планирование	средний
5	21	37	13	29	45		Критерий оценки качества	
6	22	38	14	30	46		Принятие решения	
7	23	39	15	31	47		Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48		Коррекция	
						Общая сумма	Общая способность самоуправления	

Оригинал

## Образец контрольной карточки

Да (+)		Нет (+)		Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
1+	17-	33-	9-			
2-	18+	34+	10+	26+	42+	$Z2=2+0=2$
3+	19+	35+	11-	27+	43-	$Z3=3+2=5$
4-	20-	36+	12-	28-	44+	$Z4=1+2=3$
5	21	37	13	29	45	$Z5=$
6	22	38	14	30	46	$Z6=$
7	23	39	15	31	47	$Z7=$
8	24	40	16	32	48	$Z8=$
				Общая сумма	Общая способность самоуправления	

### Психодиагностическая шкала.

Показатели	Уровни способности самоуправления				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мужчины $\Sigma$ общ.	0 – 13	14 – 22	23 – 31	32 – 40	41
Женщины $\Sigma$ общ.	0 – 11	12 – 21	22 – 30	31 – 39	40
$\Sigma$ i - этапы	0 – 1	2	3 – 4	5	6

Определить общую способность к самоуправлению

$$\Sigma_{\text{общ.}} = \Sigma 1 + \Sigma 2 + \Sigma 3 + \dots \Sigma 8;$$

Затем  $\Sigma_{\text{общ.}}$  сравнить с психодиагностической шкалой, учитывая свою половую принадлежность.

При этом все возможные результаты делятся по пяти градациям: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий; для каждого из этих уровней обозначены граничные значения (по звеньям и по общей ССУ).

### Психодиагностическая шкала.

	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Звенья	0 - 1	2 -3	4 - 7	8 -9	10
Общая ССУ	0 -19	20 -36	37 -50	51 -65	66 -80

Если результаты анкетирования лежат в правой части шкалы, то в целом система самоуправления у данного человека имеется, однако в этом случае существует опасность того, что данный человек слишком расчётлив и рационален, что ему не хватает эмоций. Об этом стоит подумать, следует понаблюдать за собой, проанализировать свои поступки и действия с точки зрения уравнивания рационального и эмоционального.

Если результаты анкетирования легли в зоне низких оценок, то у данного человека ещё нет целостной системы самоуправления, а сформированы лишь отдельные звенья. Скорее всего, такой человек сильно переживает свои неудачи, но дальше этого не идёт. У него эмоциональная оценка преобладает над рациональным анализом, т.е. полноценный цикл самоуправления в этом случае даже не начинается, а поэтому и не формируется.

Чтобы лучше узнать о сформированности отдельных этапов системы управления, сравните свои результаты с цифрами, приведёнными в шкале (см. «Этапы») и определите степень развития каждого из восьми звеньев процесса самоуправления. Все они оцениваются по одной шкале от 0 до 6 баллов. Посмотрите, какие из этих восьми звеньев развиты хорошо, а какие слабо. Подумайте над этим и решите, что нужно делать дальше, как развить у себя способность прогнозировать, планировать, контролировать и т.д. До сих пор речь шла о первой стадии развития системы самоуправления, о её горизонтальной структуре.

Создание вертикальной организации системы самоуправления является целью второй стадии развития. Человек должен научиться сознательно и целенаправленно



изменять всю иерархию форм своей активности: общение, поведение, деятельность, переживания. Это можно осуществить последовательно, начиная с нижнего этажа, -- с чувств и эмоций. Возможны и другие пути, например, можно начинать совершенствование способности управлять собой с того, что лучше получается, к чему есть устойчивый интерес.

### *Интерпретация к тесту ССУ.*

Способность к самоуправлению включает следующие этапы:

1. Анализ противоречий или ориентировка в ситуации - это психическая деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является субъективная модель ситуации.
2. Прогнозирование - это умственная деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является еще одна модель-прогноз. Он основан на анализе прошлого и настоящего.
3. Целеполагание - выступает как умственная деятельность субъекта самоуправления, а ее результатом является субъективная модель желаемого, должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о вероятности произвести изменение к предположению о возможных результатах.
4. Планирование – умственные действия субъекта самоуправления, их результат- модель средств достижения цели - план, как система средств и последовательности их применения.
5. Принятие решения – переход от плана к действиям, возможности в реальность. Это самоприказ: приступить к делу!
6. Критерии оценки – выступают как результат всей системы отношений личности к другим людям, к себе, своим возможностям, самооценки субъекта. Субъект решает, какими должны быть показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации плана.
7. Самоконтроль – сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.
8. Коррекция – изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления.

## Тест простых поручений.

**Цель:** диагностика уровня развития саморегуляции, организации деятельности, отдельных свойств внимания, объема оперативной памяти.

**Оцениваемые универсальные действия:** регулятивные - способность понимать и действовать по заданной инструкции; волевая саморегуляция.

Тест проводится групповым способом. Временные затраты на выполнение теста — 5—7 минут. Текст поручений зачитывается в обычном темпе. Каждое задание зачитывается только один раз, повтора не допускается.

Стимульный материал приведен ниже.

### Инструкция

Ребята, при выполнении этих заданий вы должны быть очень внимательны и сообразительны. Ваша задача — выполнять каждое из моих несложных поручений быстро и без ошибок. Каждое поручение вы будете выполнять в одном из восьми квадратов выданного вам бланка. Если вы не успеете выполнить какое-то задание, переходите к следующему. Сделав случайную ошибку, аккуратно исправьте ее. Как только я скажу «стоп», закончите выполнение задания.

### Текст поручений

1. В первом квадрате напишите первую букву слова «Сергей» и последнюю букву слова «урок».
2. Во втором квадрате впишите в треугольник знак «плюс» и поставьте рядом с треугольником цифру «один».
3. В третьем квадрате обведите в кружок первую букву в слове «картина» и подчеркните все гласные.
4. В четвертом квадрате соедините прямой линией правый верхний угол и левый нижний угол квадрата.
5. В пятом квадрате разделите пополам маленький квадрат и на четыре части большой квадрат.
6. В шестом квадрате проведите две горизонтальные линии (показать рукой направление) и две вертикальные линии (также указать рукой направление).
7. В седьмом квадрате поставьте крест в маленьком треугольнике и соедините между собой точки.
8. В последнем квадрате обведите в кружок все согласные в слове «салют» и зачеркните гласные буквы в слове «дождь».

### Обработка результатов:

За каждое правильно выполненное поручение присуждается 1 балл.

При выполнении части поручения или незначительном искажении балл не присуждается.





**Итоговая оценка:**

**7-8 заданий** – высокий уровень;





**4-6 заданий** – средний уровень;

**1-3 задания** – низкий уровень.



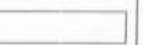

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1	2	3	4
		картина	
5	6	7	8
			салют дождь

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1	2	3	4
		картина	
5	6	7	8
			салют дождь

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1	2	3	4
		картина	
5	6	7	8
			салют дождь

### Методика «Лесенка»

*Цель:* определить особенности самооценки школьников и представлений о том, как его оценивают другие люди (когнитивную составляющую самооценки).

Опыт выполняется на основе проективной методики, в которой ребенку предлагается выбрать свое место на лесенке и место, куда бы его поставили его родители, а также аргументировать, почему он так думает.

*Материал:* макеты двух человечков (мальчик и девочка), макет лесенки, лист бумаги для фиксации аргументов ребенка.

Экспериментатор предлагает ребенку мысленно рассадить на лежащей перед ним лесенке детей. «При этом на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже - просто хорошие, затем - средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены плохие дети. После этого ребенку дается фигурка человечка и экспериментатор просит поставить эту фигурку на ту ступеньку, которой сам ребенок, по его мнению соответствует. Затем ребенку предлагается поместить фигурку на ступеньку, куда по его мнению, его поставила бы мама.

По мере ответов ребенка психолог фиксирует названные позиции и то как аргументирует эти позиции ребенок.

#### Обработка и анализ результатов

-если ребенок считает, что мама поставила его выше, чем он сам себя, то это свидетельствует о том, что такие дети ощущают твердую поддержку «за спиной», уже имеют выраженную способность критически оценивать себя, как личность. Этот вариант по мнению автора методики является благоприятным и соответствует адекватной самооценки.

-если ребенок считает, что мама его поставила ниже, чем он сам себя, то это характеризует детей, как не благоприятных и этому варианту соответствует заниженной самооценки.

-если ребенок считает, что его мнение и мнение мамы совпадает, это свидетельствует о том, что эти дети менее благополучны или они выдают желаемое за действительное, это говорит о завышенной самооценки.

## Приложение 5

### Задание «Еженедельник».

Цель : формирование умения планировать деятельность и время в течении недели.

Возраст: 11-12 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: учащимся предлагается распланировать свою деятельность на неделю вперед и действовать, ориентируясь на свой план. Через неделю подводится итог выполнения задания.

Инструкция: для того, чтобы разумно планировать свой день и свою работу, все успевать и ни о чем не забывать, необходимо использовать специальные средства – хронокарты. Повседневные дела и ответственные задачи хорошо планировать, пользуясь еженедельником. Еженедельник позволяет осуществлять и долгосрочное (на год, полгода, месяц), и краткосрочное (день, неделю, несколько часов) планирование.

Учащимся предлагается в течение недели вести записи в еженедельнике, четко и аккуратно фиксируя запланированные встречи и дела. А также к концу недели

нарисовать график передвижения по школе в течении учебного дня, с указанием кабинетов и предметов, преподаваемых в них. Спустя неделю в группе проводится обсуждение следующих вопросов и заданий:

- Удалось ли вам лучше организовать свое время и дела, используя записи в еженедельнике? В чем именно это проявилось?

- Как еженедельник помог вам в трудном деле? Приведите пример. Расскажите об этом группе.

- Заполните приведенную таблицу. Обсудите в группе. Оцените серьезность аргументов за и против.

- Будете ли вы теперь планировать свой день, неделю?

<b>Аргументы в пользу использования еженедельника</b>	<b>Аргументы против использования еженедельника</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## Приложение 6

### Задание «Планируем неделю»

Учащиеся должны заполнять хронокарту в течение недели, оценить общий расход времени за всю неделю по каждой из статей хронокарты, проанализировать показатели, ответив на следующие вопросы:

-Есть ли различия расходования времени по дням недели?

-С чем связаны эти различия- с объективным расписанием или с вашим состоянием (усталостью, тревогами) и настроением?

- какие дела вы не успеваете сделать в будние дни?

-Можно ли их перенести на выходные?

-Позволит ли вам такой перенос чувствовать себя более комфортно на протяжении недели?

- Оцените все за и против такого переноса.

Далее учащиеся заполняют хронокарту на следующую неделю, чтобы следовать намеченному плану. В конце недели оценивают, что удалось выполнить, а что нет. Отвечают на вопрос: будут ли они в дальнейшем пытаться планировать свой день более рационально?

## **Приложение 7**

### **Задание «Планируем свой день»**

Цель: формирование умения планировать по времени учебную деятельность, составление хронокарты подготовки к презентации.

Возраст: 11-12 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: составление хронокарты работы над презентацией. Проверка корректности планирования времени.

Инструкция: учащимся поручено подготовить небольшую презентацию (до 10 слайдов). Им предлагается заполнить хронокарту таким образом, чтобы распланировать необходимое для подготовки время (60 минут - 1 час) для последовательности учебных действий.

**Хронокарта.**



Действие	Минуты												всего минут
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
Определение темы и цели													
Чтение литературы													
Отбор и систематизация содержания презентации													
Подбор иллюстраций													
Написание доклада к презентации													
Составление презентации													
Проверка													

После заполнения хронокарты учащиеся приступают к подготовке презентации. Во время подготовки они отмечают в хронокарте фактически затраченное время(цветным карандашом). Затем сравнивают планируемый расход времени с фактическим и отвечают на вопросы:

-Есть ли различия?

-В чем они состоят?

-Какое действие вы недооценили по временным затратам?

Какое переоценили?

-Как бы вы теперь заполнили хронокарту?

## Приложение 8

### Составление хронокарты (урока, учебного дня, учебной недели).

Цель: сформировать у учащихся умения составления хронокарты любого периода деятельности.

Возраст: 11-12 лет.

Описание задания: учащимся предлагается составить хронокарту любого этапа своей деятельности по общему образцу. По ходу выполнения задания (урока, учебного дня, недели, четверти) в карту можно вносить коррективы.

Хронокарта(образец).

Действие	Время запланировано	Время фактически	Причины нехватки (излишка) времени


## Приложение 9

### Задание «Составь план решения задачи».

Цель: формирование умения планировать свою деятельность при решении задач.

Возраст: 11-12 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа или работа в группах, парах.

Описание задания: учащимся предлагается составить план своих действий для решения задачи, а затем выполнить задачу, следуя составленному плану. По ходу выполнения задачи внести корректировки в план.

Задание проводить систематически для отработки навыков планирования. Можно применить для более длительных этапов (решение самостоятельной или контрольной работы, учебный день и т.д.)

## **Приложение 10**

### **Задание «Выбери цели из предложенного списка».**

Цель: научить учащихся ставить цели урока, выбирая нужные для данной темы из предложенного списка.

Возраст: 7-13 лет

Форма выполнения задания: индивидуальная или групповая работа.

Описание работы: после выведения темы урока (учебного занятия) на доску (слайд) записываются всевозможные цели. Учащиеся должны определить, какие цели подходят для данного урока, смогут ли они их выполнить сегодня или перенести на следующее занятие.

## Приложение 11

### Задание «Получи урожай»

Цель: сформировать умение правильно и четко формулировать цели урока, сравнивая их потом с полученным результатом, прогнозировать, делать выводы.

Возраст: 11-12 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная или групповая работа.

Описание задания: после выведения темы урока учащимся предлагается записать цели на трафаретах ростков (семян) растений закрепить их на доске. В конце урока в качестве рефлексии вернуться к этим целям и напротив тех из них, которые были достигнуты, закрепить цветок (плод).

Задание при применении в системе формирует у учащихся умение более четко формулировать цели урока, чтобы как можно больше собрать урожай.

## Приложение 12

### Задание «Оцени свою работу».

Цель: освоение критериев оценки письменной работы.

Возраст: 11—14 лет.

Форма выполнения задания: работа индивидуальная и в парах.

Описание задания: учащимся предлагается оценить свою письменную работу (домашнюю, классную или контрольную) в соответствии с критериями, приведёнными на ориентировочной карточке. В завершение оценивания каждый учащийся должен дать развёрнутую письменную оценку своей работы и выставить себе отметку. Задания включают проверку собственной работы и взаимную проверку работ с оцениванием и последующим обсуждением.

Ориентировочная карточка

#### Критерии оценивания письменных работ по математике

Выполнение задач. Все ли	Выполнены все	Выполнены частично	Не выполнены
-----------------------------	---------------	-----------------------	--------------

поставленные задачи выполнены			
Есть ли графическая схема задачи? Соответствует ли она условиям задачи	есть	есть, но с неточностями	нет, неверная
Правильно ли составлена математическая формула. Соответствует ли она графической схеме?	Правильно	Частично правильно	Неверно
Правильно ли сделаны вычисления?	Правильно	1 ошибка	2 и более ошибки
Выполнена ли проверка результатов?	Да, верно	Да, с 1-2 ошибками	проверка выполнена неверно

*Критерии оценивания:*

- адекватность использования предложенных критериев для оценивания своей работы;
- умение дать развёрнутую оценку своей работы;
- умение соотнести оценку и отметку.

## **Приложение 13**

### **Задание «Проверь соседа» (по эталону).**

Цел: формирование навыков оценки и коррекции деятельности.

Возраст: 11-12 лет

Форма выполнения работы: работа в парах.

Описание задания: После выполнения письменного задания самостоятельно, поменяться работами с соседом по парте и проверить работу по эталону. Эталоном может служить работа сильного ученика у доски или выведенное решение задания на слайд и т.д. При обнаружении ошибок поставить галочку на полях в тетради, подсчитать количество галочек и записать в маршрутный лист урока соседа по парте



## Приложение 14

### Задание «Учебные цели».

Цель: формирование умения адекватно ставить учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебных задач.

Возраст: 11—14 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: учащимся предлагается на основе выполненной проверки и оценки своей домашней (контрольной) работы ответить на вопросы, заполнив представленную ниже таблицу. Задание выполняется повторно через две недели, и путём сравнения этих двух таблиц анализируется успешность реализации учебных задач, поставленных ранее (какими знаниями и умениями овладел, что для этого было сделано, каково продвижение вперёд в овладении учебным содержанием).

### **Проверка и оценка домашней (контрольной) работы**

Учебный предмет	Моя оценка	что я знаю	что я умею	Что я должен узнать	Какую тему для этого надо повторить	Какими умениями я должен овладеть	Какие задачи/упражнения для этого надо сделать
Математика							

Критерии оценивания:

- адекватность оценивания своих знаний и умений;
- умение поставить учебную задачу;
- умение оценить прогресс в усвоении знаний и умений

