

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

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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания.

Шатенко Дмитрий Владимирович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование УУД обучающихся старшей школы при изучении  
раздела «Волейбол» на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

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

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

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

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся: Шатенко Д.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧЕНИКОВ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Возрастные особенности развития старших школьников.....	5
1.2. Понятие об универсальных учебных действиях и их видах.....	10
1.3. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках по физической культуре.....	15
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>22</b>
2.1. Организация исследований.....	22
2.2. Методы исследований.....	23
<b>ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УУД У УЧЕНИКОВ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ «ВОЛЕЙБОЛ».....</b>	<b>26</b>
3.1. Содержание работы по формированию регулятивных УУД на уроках по физической культуре обучающихся старшей школы при изучении раздела «Волейбол».....	26
3.2. Анализ результатов исследования.....	29
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>35</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>37</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А.....</b>	<b>42</b>

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Отличительной особенностью Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом от 17.05.2012 № 413 является его деятельностный характер, ставящий главной целью развитие личности обучающегося.

Неотъемлемой частью ядра стандарта являются универсальные учебные действия (УУД), сегодня именно им придается огромное значение. Под УУД понимают "общеучебные умения", "общие способы деятельности", "надпредметные действия".

УУД это совокупность способов действий обучающегося, которая обеспечивает его способность к самостоятельному усвоению новых знаний, включая и организацию самого процесса усвоения. Универсальные учебные действия - это навыки, которые надо закладывать на всех уроках.

В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В более узком (собственно психологическом) значении этот термин можно определить как совокупность способов действия учащегося (а так же связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса [4].

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное апробирование системы методов и приемов, направленных на формирование коммуникативных универсальных учебных действий на уроках физической культуры учеников старшей школы при изучении раздела «Волейбол».

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме «Теоретические основы формирования универсальных учебных действий учеников старшей школы на уроках по физической культуре».

2. Проанализировать уровень сформированности у учеников старшей школы регулятивных универсальных учебных действий на уроках по физической культуре.

3. Определить методику формирования регулятивных универсальных учебных действий учеников старшей школы на уроках по физической культуре средствами волейбола и экспериментально обосновать ее эффективность.

**Объект исследования:** процесс формирования универсальных учебных действий учащихся старшей школы на уроках по физической культуре.

**Предмет исследования:** методы и приемы формирования регулятивных учебных действий на уроках физической культуры старших классов при изучении раздела «Волейбол».

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что эффективному формированию регулятивных универсальных учебных действий будет способствовать:

акцентированное применение подвижных и спортивных игр при изучении раздела «Волейбол»;

- определена методика формирования регулятивных универсальных учебных действий учеников старшей школы на уроках по физической культуре с применением средств волейбола.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Методы математической статистики.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ УЧЕНИКОВ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **1.1 Возрастные особенности развития старших школьников**

Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

По мнению Н.В. Адамского, режим дыхания у детей старшего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. У детей старшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [1].

Ю.Ф. Курамшин считает, что основная направленность физического воспитания в старшем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции [34;35].

Б.А. Титов утверждает, что подростковый возраст характеризуется нарастанием функциональных резервов организма. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл до 2600 мл; у девочек с 1900 мл до 2500 мл, школьники меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание. У старших школьников 16–18 лет (IX–XI классы) продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах [38].

Старший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 15-16, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 14-15 лет в среднем на 7 см. [7].

Ж.К. Холодов считает, что в этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [45;46].

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [21].

Э.Я. Степаненкова считает, что рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования [31].

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в

темпах биологического развития [11;43].

Как утверждает А.И. Филяков, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет [42].

По мнению Ю.А. Ермолаева, развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [10].

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей старшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются

скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [18].

Таблица 1 – Темпы прироста различных двигательных способностей у детей старшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Ряд авторов утверждают, что подростковый возраст — период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5 кг в год, а рост на 4-8 см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительный различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11 до 13 лет; мальчики – с 13 до 15 лет;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет; мальчики – с 15 до 17 лет.

В I фазе наблюдается временное ухудшение условно рефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов,

в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков.

Психологические особенности поведения: авторитетным для подростков является мнение товарищей, они проявляют стремление к самостоятельности. Развиваются основные психические процессы: память, внимание, воля. Соответственно, возникает возможность развития двигательных восприятий [5;27;44].

## **1.2 Понятие об универсальных учебных действиях и их видах**

Термин «универсальные учебные действия», в широком значении, означает умение учиться, т.е. способность человека к саморазвитию и самосовершенствованию путём освоения нового социального опыта. В толковом словаре слово действие означает: деятельность; поступки, поведение; военные операции; работу, функционирование; применение, проявление чего-либо на практике; влияние, воздействие; проявление какой-либо энергии, силы; события, о которых идет речь; законченная часть драматического произведения или театрального произведения; основной вид математического вычисления [8].

В более узком значении этот термин можно определить как совокупность способов действия учащегося (а также связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих его способность к

самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

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

Т.С. Котлярова считает, что универсальные учебные действия (УУД) – это обобщенные учебные действия, которые обеспечивают главный образовательный принцип – умение учиться. Такие действия имеют обобщенное действие, т.е. сформированное на конкретном материале учебного предмета. Способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса, т.е. умение учиться, обеспечивается тем, что универсальные учебные действия как обобщенные действия открывают обучающимся широкую возможность ориентации как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности, включающей осознание. Главной функцией универсальных учебных действий является обеспечение возможности обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, формулировать учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать результаты деятельности, создание условий для самореализации личности, а также обеспечение успешного усвоения знаний, умений, навыков и компетенций в определенной предметной области [15;16;18].

Коммуникативные УУД, формируемые на уроках физической культуры:

- 1) умение распределять игровые роли между одноклассниками в команде;
- 2) стремление поддерживать «командный дух» в различных ситуациях, возникающих на уроке и при проведении спортивных соревнований;
- 3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон [13].

Я.В. Сираковская выделяет следующие функции универсальных учебных действий:

- 1) обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- 2) создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию; обеспечение успешного усвоения знаний, формирование умений, навыков и компетентностей в любой предметной области [32;33].

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка. Процесс обучения задает содержание и характеристики учебной деятельности ребенка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства . Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития [23;39].

По мнению А.Ю. Алтунина, система образования отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков, формулировки стандарта указывают реальные виды деятельности, которыми обучающийся должен овладеть к концу обучения. Требования к результатам обучения сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов [3].



Рисунок 1 – Требования ФГОС к результатам обучения

Универсальный характер действий проявляется в том, что они носят надпредметный и метапредметный характер; обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности; лежат в основе организации и регуляции любой деятельности обучающегося независимо от ее специально-предметного содержания. Универсальные учебные действия обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологической способности обучающегося [14].

О.В. Луканова считает, что УУД в широком смысле – «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность

способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение обучающимися УУД – залог успешного освоения любого предмета. Так как основная черта УУД – их метапредметность, то их сформированность – результат работы педагогов по всем предметам. В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить четыре блока: личностный, регулятивный, познавательный и коммуникативный [20].

Способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса, т. е. умение учиться, обеспечивается тем, что универсальные учебные действия как обобщённые действия открывают обучающимся возможность широкой ориентации как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности, включающей осознание её целевой направленности, ценностно-смысловых и операциональных характеристик. Таким образом, достижение умения учиться предполагает полноценное освоение обучающимися всех компонентов учебной деятельности, которые включают: познавательные и учебные мотивы, учебную цель, учебную задачу, учебные действия и операции (ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка). Умение учиться существенный фактор повышения эффективности освоения учащимися предметных знаний, формирования умений и компетенций, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора [6;29].

По мнению С.А. Фирсина, формирование универсальных учебных действий составляет важную задачу образовательного процесса и составляет неотъемлемую часть фундаментального ядра общего образования.

Уровень сформированности универсальных учебных действий находит отражение в Требованиях к результатам освоения содержания общего образования соответственно ступеням образовательного процесса. Развитие

универсальных учебных действий составляет психологическую основу успешности усвоения учащимися предметного содержания учебных дисциплин.

К настоящему времени в практике школьного обучения работа по развитию универсальных учебных действий, как психологической составляющей образовательного процесса, осуществляется стихийным образом. Лишь незначительное число педагогов пытаются реализовать требование формирования универсальных учебных действий. Стихийный и случайный характер развития универсальных учебных действий находит отражение в острых проблемах школьного обучения - в низком уровне учебной мотивации и познавательной инициативы учащихся, способности учащихся регулировать учебную и познавательную деятельность, недостаточной сформированности общепознавательных и логических действий, и как следствие школьной дезадаптации, росте девиантного поведения. Альтернативой сложившемуся положению должно стать целенаправленное планомерное формирование универсальных учебных действий с заранее заданными свойствами, такими как осознанность, разумность, высокий уровень общения и готовность применения в различных предметных областях, критичность, освоенность [28;41].

### **1.3 Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках по физической культуре**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует формирование универсальных учебных действий на всех предметах, в том числе и на уроках физической культуры. Однако в силу специфики данной дисциплины, реализация этой задачи часто представляется проблематичной.

Специалисты в области физической культуры (М. Я. Виленский, Ю.А. Копылов и др.) отмечают, что традиционный урок физической культуры призван решить две задачи – оздоровительную и тренирующую. При этом

общеобразовательный потенциал предмета физическая культура используется не в полной мере [9].

Н.В. Пичкалева утверждает, что в процессе реализации Федерального государственного образовательного стандарта важное место отводится формированию универсальных учебных действий. В связи с этим, в качестве главного результата процесса обучения рассматривается не знаниевый, а личностный. В соответствии с требованиями стандарта современный учитель должен быть подготовлен к таким видам деятельности как учебно-воспитательная, социально-педагогическая, культурно-просветительская, научно-методическая, организационно-управленческая а также физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная [25].



Рисунок 2 – Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Формированию коммуникативных универсальных учебных действий будут способствовать различные подвижные и спортивные игры, а также соревнования, например, эстафеты с усложненными заданиями. После

проведения состязаний, отмечается лучшая группа с позиции организации, взаимопонимания или сплоченности. Возможности реализации современных образовательных технологий формирования УУД на уроках физической культуры технология проблемного обучения. Проблемное обучение формирует у учащихся потребность в индивидуальном физическом развитии, физической и двигательной подготовленности, а также отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании [2;17].

О.А. Фатеева считает, что Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирует учащихся на самостоятельное и осознанное развитие физических качеств. Использование метода проектов способствует повышению навыков самостоятельной работы, в том числе и опыта организации самостоятельных занятий физической культурой. На уроках физической культуры возможно реализовывать проекты различных типов:

Прикладные проекты – разработка комплекса утренней гимнастики, составление режима дня и т.д.

Социальные проекты – создание обучающих видеофильмов или роликов пропагандирующих здоровый образ жизни.

Исследовательские проекты, предполагающие формулировку проблемы и выдвижение путей ее решения. Часто такие проекты являются межпредметными. Конечным продуктом может являться презентация или реферат.

Ситуативное обучение. Метод case-study позволяет оптимально сочетать теорию и практику. В отличие от технологии проблемного обучения, данный метод не предлагает учащимся проблему в готовом виде, учащимся необходимо выделить ее из той информации, которая предоставлена им в кейсе [40].

Использование игровых технологий на уроках физической культуры, особенно с детьми среднего школьного возраста, способствует формированию универсальных учебных действий всех групп. Игра

обеспечивает адаптацию ребенка к новым условиям и способствует его социализации. Через игру обучающийся не только осваивает способы двигательной деятельности, но и развивает навыки общения со сверстниками, у него формируется устойчивый интерес к предмету.

Основными ориентирами для выбора приемов формирования коммуникативных УУД семиклассников на уроках физической культуры являются: умение вступать в диалог; способность работать и взаимодействовать в группе.

Безусловно, важную роль в формировании коммуникативных универсальных учебных действий среднего возраста играет овладение им средствами монологической речи: умениями свободно выражать свои мысли речевыми средствами, используя при этом различные типы предложений; соблюдением логики передаваемой информации, поскольку важнейшим фактором становления коммуникативной деятельности является потребность и умение пользоваться языковыми средствами в речевой практике [4;19;37].

В связи с этим, выполнение упражнения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находятся причины для невыполнения, что приводит к снижению качества образования по предмету. Таким образом, необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и ФГОС.

Как говорилось выше, метапредметные результаты обеспечиваются через формирование УУД. Так как существует достаточно большое количество видов УУД, то одним учителем в рамках одного предмета «Физическая культура» невозможно сформировать все УУД. Поэтому необходимо определить те, которым отводится в современной школе особое место. Эта работа - является творчеством самих педагогов [12;22;47].

Таблица 2 – Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разреше- ние конфликтов

А.А. Аникеев считает, что универсальными учебными действиями по предмету «Физическая культура» будут являться:

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

Сложность заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, а в случае использования материалов по формированию УУД, уже разработанных в современной науке и практике, необходимо осуществлять вынужденные простои.

Следовательно, для того, чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узкопредметные задачи физической культуры, необходимо разработать методику, т.е. выявить методы и приёмы, при помощи которых

можно осуществлять формирование УУД у обучающихся 10-11 классов без ущерба для остальных задач урока физической культуры [5;24].

По мнению Д.С. Переломовой, сложность формирования УУД на уроках физкультуры заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, а в случае использования материалов по формированию УУД необходимо осуществлять вынужденные простои. Следовательно, для того, чтобы уроки физкультуры решали узкопредметные задачи, необходимо выявить методы и приемы, при помощи которых можно формировать одновременно УУД и обеспечивать предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре [26].

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- 1) основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- 2) освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- 3) развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- 4) освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- 1) в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- 2) в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно

оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата) [12;36].

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

**Первый этап** – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. Нами изучалась тема: «Теоретические основы формирования универсальных учебных действий учеников старшей школы на уроках по физической культуре».

В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. Нами было собрано и проанализировано 47 литературных источников.

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

**Третий этап** – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент был направлен на формирование регулятивных универсальных учебных действий обучающихся старшей школы на уроках по физической культуре при изучении раздела «Волейбол». Педагогический эксперимент проходил в период с 01.09.2021 по 20.05.2022 года, в МКОУ Богуславской СОШ. В эксперименте приняли участие ученики старшей школы, в качестве контрольной группы нами были взяты ученики 10а класса в количестве 16 человек, в качестве экспериментальной группы нами были взяты ученики 10б класса в количестве 16 человек.

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

## 2.2 Методы исследований

**Анализ литературных источников** – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были проанализированы следующие вопросы: «Возрастные особенности развития старших школьников», «Понятие об универсальных учебных действиях и их видах» и «Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках по физической культуре».

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

**Педагогическое тестирование** – данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах исследования. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов.

Для оценки эффективности нашей экспериментальной работы нами применялись тестовые упражнения «Корректирующая проба» (объем внимания) и «Корректирующая проба» (концентрация внимания). Данные тестовые упражнения позволяют оценить уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий.

Обследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). Испытуемый просматривает

текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные, указанные в инструкции буквы или знаки. На бланке с буквами вычеркните, внимательно просматривая ряд за рядом, все буквы «е». Через каждые 60 с по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков вы уже просмотрели (успели просмотреть). Время работы – 5 мин.

Всего было проведено два тестирования в обеих группах: до проведения педагогического эксперимента и после педагогического эксперимента.

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

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

а) Средняя арифметическая:

(1)

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

$\Sigma$  – знак суммирования;

$x_i$  – отдельные значения;

$n$  – число испытуемых.

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

б) Среднее квадратичное отклонение:

(2)

в) Ошибка среднеарифметической:

(3)

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности ( $n$ ) отличается от

истинной средней арифметической величины ( $M$ ), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

(4)

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

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента ( $P$ ), которое показывает вероятность разницы.

1.  $t$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );

2.  $t$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );

3.  $t$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );

4.  $t$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

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

## **ГЛАВА 3. ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УУД У УЧЕНИКОВ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **3.1 Содержание работы по формированию регулятивных УУД на уроках по физической культуре у учеников старшей школы**

Проблема формирования универсальных учебных действий (УУД) является относительно новым направлением в современной системе образования. Разработка концепции развития универсальных учебных действий в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Актуальность данной работы связана с малым количеством методических разработок по формированию УУД на учебных предметах в частности и на уроках физической культуры.

Педагогический эксперимент был направлен на формирование регулятивных универсальных учебных действий обучающихся старшей школы на уроках по физической культуре при изучении раздела «Волейбол». Педагогический эксперимент проходил в период с 01.09.2021 по 20.05.2022 года, в МКОУ Богуславской СОШ. В эксперименте приняли участие ученики старшей школы, в качестве контрольной группы нами были взяты ученики 10а класса в количестве 16 человек, в качестве экспериментальной группы нами были взяты ученики 10б класса в количестве 16 человек.

В нашей работе нами для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольное тестирование и методы математической статистики.

В обеих группах занятия по физической культуре проходили три раза в неделю. В контрольной группе уроки по физической культуре проходили согласно общей программе. В содержание уроков по физической культуре в экспериментальной группе нами были внесены следующие изменения: преимущественно использовались игровые задания, а именно спортивные,

психотехнические и подвижные игры. Нами разработан комплекс средств волейбола, которые были внедрены в учебный процесс экспериментальной группы. Основным отличием от контрольной группы было, то что приоритетной целью было то, что вместо простой подачи отдельных знаний и двигательных умений и навыков от учителя к ученику, становится формирование способностей учеников самостоятельно ставить себе учебные цели и задачи. Также ученики должны сами проектировать пути достижения цели, контролировать и оценивать свои достижения.

Сложность экспериментальной работы заключается в том, что урок по физической культуре должен иметь высокую моторную плотность, а при внедрении средств формирования универсальных учебных действий будут возникать простои. Таким образом, чтобы урок по физической культуре соответствовал требованиям плотности урока и одновременно способствовали формированию универсальных учебных действий, то необходимо подобрать такие методы и приемы с помощью которых можно будет это сделать.

При проведении нашей экспериментальной группы нами учитывались следующие рекомендации: урок по физической культуре должен быть организован по-новому, на каждом уроке необходимо постоянно обращать внимание на мышление учеников, на их восприятие и ощущения. Необходимо постоянно обращать внимание на самостоятельное обучение учеников, дети не должны заучивать готовые знания, а сами решать поставленные двигательные задачи.

При проведении уроков по физической культуре по разделу «Волейбол» нами учитывались следующие методические требования: в подготовительной части урока проводились подвижные игры небольшой интенсивности 5-7 минут, далее в основной части 3-4 подвижные игры (1-2 игры с высокой интенсивностью и 2-3 подвижные игры средней интенсивности), в заключительной части урока проводились подвижные игры низкой интенсивности.

При проведении педагогического эксперимента нами использовались следующие спортивные и подвижные игры:

1. Игры и эстафеты, направленные на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических навыков: эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

2. Подвижные игры, направленные на совершенствование верхней передачи мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров».

3. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

4. Игры, направленные на совершенствование перемещения игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

5. Игры с передачами мяча: игровое задание «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку», «Над собой и о стенку», эстафета с передачей волейбольного мяча. Эстафета «Передал-садись», эстафета «Одна верхняя передача», эстафета «Две верхние передачи», эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча», «Назад по колонне», «Приём и передача мяча в движении», «Догони мяч», «Лапта волейболистов».

6. Игры, направленные на совершенствование передач мяча через сетку: «Летающий мяч», эстафета «Мяч над сеткой».

7. Игры с подачами мяча: «Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу».

8. Игры с атакующим ударом: «Бомбардиры», «Удары с прицелом».

9. Игры с блокированием атакующих ударов: «Кто быстрее».

### 3.2 Анализ результатов экспериментального исследования

Для оценки эффективности нашей экспериментальной работы нами применялись тестовые упражнения «Корректирующая проба» (объем внимания) и «Корректирующая проба» (концентрация внимания). Данные тестовые упражнения позволяют оценить уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий.

Обследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). Испытуемый просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные, указанные в инструкции буквы или знаки. На бланке с буквами вычеркните, внимательно просматривая ряд за рядом, все буквы «е». Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков вы уже просмотрели (успели просмотреть). Время работы – 5 мин.

Всего было проведено два тестирования в обеих группах: до проведения педагогического эксперимента и после педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Результаты исходного уровня сформированности регулятивных УУД в контрольной группе до проведения эксперимента

Участники эксперимента	«Корректирующая проба» (объем внимания)	«Корректирующая проба» (концентрация внимания)
1	230	29
2	315	32
3	290	44
4	340	39
5	410	31
6	295	44
7	338	35
8	290	32
9	405	45
10	365	41
11	450	38
12	276	32
13	345	41
14	285	39
15	430	28
16	310	33

Среднее значение	335,8±62,32	36,4±4,82
------------------	-------------	-----------

Таблица 4 – Результаты исходного уровня сформированности регулятивных УУД в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Участники эксперимента	«Корректирующая проба» (объем внимания)	«Корректирующая проба» (концентрация внимания)
1	390	45
2	410	29
3	245	34
4	315	31
5	290	41
6	345	37
7	380	41
8	410	38
9	280	31
10	220	34
11	245	41
12	305	34
13	380	32
14	430	42
15	350	45
16	345	31
Среднее значение	333,7±59,49	36,6±4,53

Таблица 5 – Статистическая обработка данных до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
«Корректирующая проба» (объем внимания)	335,8±62,32	333,7±59,49	0,096	Не дост.
«Корректирующая проба» (концентрация внимания)	36,4±4,82	36,6±4,53	0,110	Не дост.

Между контрольной и экспериментальной группой на начало эксперимента мы не наблюдаем достоверных различий в полученных результатах, что говорит о том, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития исследуемых нами показателей: «Объем внимания» и «Концентрация внимания».

Таблица 6 – Результаты уровня сформированности регулятивных УУД в контрольной группе после проведения эксперимента

Участники эксперимента	«Корректирующая проба» (объем внимания)	«Корректирующая проба» (концентрация внимания)
1	245	32
2	320	32
3	295	45
4	345	41
5	420	32
6	295	44
7	340	36
8	290	32
9	410	45
10	370	42
11	450	38
12	280	33
13	345	41
14	290	39
15	440	29
16	315	33
Среднее значение	340,6±58,07	37,13±4,53

После проведения педагогического эксперимента нами вновь было проведено контрольное тестирование уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий у учеников старшей школы контрольной группы. Нами были получены следующие результаты. В контрольном показателе «Объем внимания» до проведения педагогического эксперимента участники набрали 335,8 баллов после проведения участники набрали 340 баллов. Таким образом количество набранных баллов увеличилось на 4,8 балла и прирост результатов составил 1,4%. В контрольном показателе «Концентрация внимания» до проведения педагогического эксперимента участники набрали 36,4 балла, после проведения педагогического эксперимента участники набрали уже 37,13 баллов, таким образом количество набранных баллов увеличилось на 0,73 балла и прирост результатов составил 2,1% (Рис. 3).

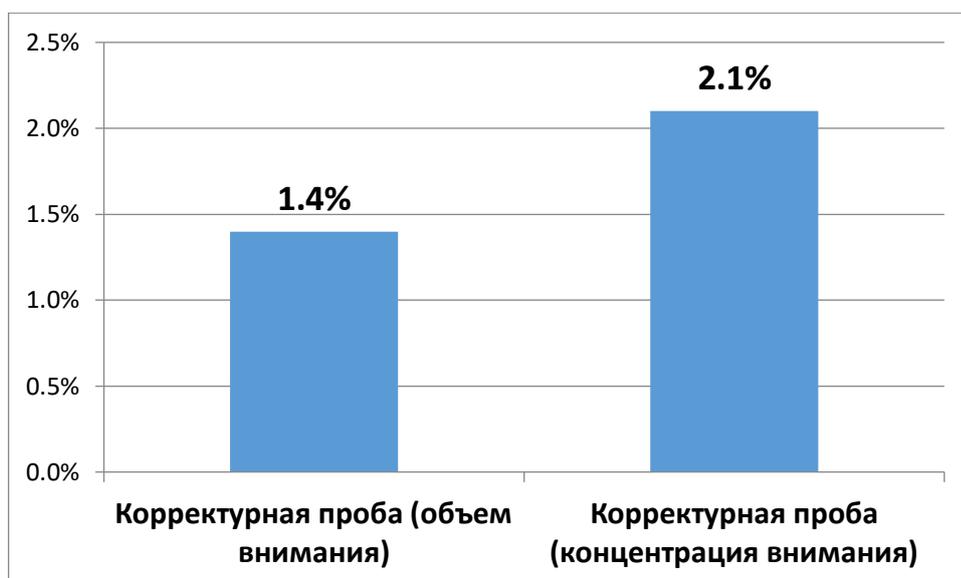


Рисунок 3 – Прирост результатов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 7 – Результаты уровня сформированности регулятивных УУД в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Участники эксперимента	«Корректирующая проба» (объем внимания)	«Корректирующая проба» (концентрация внимания)
1	425	46
2	434	39
3	340	35
4	334	37
5	345	41
6	355	44
7	405	44
8	434	40
9	325	36
10	315	37
11	325	42
12	360	37
13	425	38
14	474	44
15	420	45
16	380	39
Среднее значение	381±45,04	40,25±3,12

Проведенное повторное тестирование участников экспериментальной группы показало, что в экспериментальной группе прирост результатов оказался более очевидным, чем в контрольной группе. В контрольном показателе «Объем внимания» до проведения педагогического эксперимента

участникам удалось набрать 333,7 баллов, после проведения педагогического эксперимента участники набрали уже 381 балл. Таким образом, количество набранных баллов увеличилось на 47,3 балла и прирост результатов составил 14,1%. В контрольном показателе «Концентрация внимания» до проведения педагогического эксперимента участники набрали 36,6 баллов, после проведения педагогического эксперимента участники уже смогли набрать 40,25 баллов. Таким образом, количество набранных баллов увеличилось на 3,65 баллов и прирост результатов составил 9,9% (Рис. 4).



Рисунок 4 – Прирост результатов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Таблица 8 – Статистическая обработка данных после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
«Корректирующая проба» (объем внимания)	340,6±58,07	381±45,04	2,128	<0,05
«Корректирующая проба» (концентрация внимания)	37,13±4,53	40,25±3,12	2,2	<0,05

Применение, разработанной нами экспериментальной методики способствовало более эффективному формированию регулятивных универсальных учебных действий. После проведения педагогического эксперимента мы наблюдаем достоверный прирост результатов. В ходе

проведения экспериментальной исследования нами было установлено, что спортивные игры являются эффективным средством формирования регулятивных универсальных учебных действий. Нами была разработана и внедрена методика проведения уроков по физической культуре по разделу «Волейбол» и внедрена в содержание в содержание уроков. Основной акцент в нашей работе мы делали на то, что урок был организован по новому, он был насыщен приемами с задачей обращения к мышлению учеников, не требовали копирования выполнения упражнений, а направляли учеников на самостоятельное решение выполнения задач.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведение анализа литературных источников по теме «Теоретические основы формирования универсальных учебных действий учеников старшей школы на уроках по физической культуре» показало, что для формирования универсальных учебных действий на уроках по физической культуре будет способствовать применение различных подвижных и спортивных игр, а также использование соревнований или эстафет с усложненными заданиями. После проведения состязаний, отмечается лучшая группа с позиции организации, взаимопонимания или сплоченности. Возможности реализации современных образовательных технологий формирования УУД на уроках физической культуры технология проблемного обучения. Проблемное обучение формирует у учащихся потребность в индивидуальном физическом развитии, физической и двигательной подготовленности, а также отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании.

Перед проведением педагогического эксперимента нами проведен анализ сформированности у участников педагогического эксперимента регулятивных универсальных учебных действий. Для оценки эффективности нашей экспериментальной работы нами применялись тестовые упражнения «Корректирующая проба» (объем внимания) и «Корректирующая проба» (концентрация внимания). Данные тестовые упражнения позволяют оценить уровень сформированности регулятивных универсальных учебных действий. Между контрольной и экспериментальной группой на начало эксперимента мы не наблюдаем достоверных различий в полученных результатах, что говорит о том, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития исследуемых нами показателей: «Объем внимания» и «Концентрация внимания».

В содержание уроков по физической культуре в экспериментальной группе нами были внесены следующие изменения: преимущественно использовались игровые задания, а именно спортивные, психотехнические и подвижные игры. Нами разработан комплекс средств волейбола, которые

были внедрены в учебный процесс экспериментальной группы. Основным отличием от контрольной группы было, то что приоритетной целью было то, что вместо простой подачи отдельных знаний и двигательных умений и навыков от учителя к ученику, становится формирование способностей учеников самостоятельно ставить себе учебные цели и задачи. Также ученики должны сами проектировать пути достижения цели, контролировать и оценивать свои достижения.

Применение, разработанной нами экспериментальной методики способствовало более эффективному формированию регулятивных универсальных учебных действий. После проведения педагогического эксперимента мы наблюдаем достоверный прирост результатов. В ходе проведения экспериментальной исследования нами было установлено, что спортивные игры являются эффективным средством формирования регулятивных универсальных учебных действий. Нами была разработана и внедрена методика проведения уроков по физической культуре по теме «Волейбол» и внедрена в содержание в содержание уроков. Основной акцент в нашей работе мы делали на то, что урок был организован по новому, он был насыщен приемами с задачей обращения к мышлению учеников, не требовали копирования выполнения упражнений, а направляли учеников на самостоятельное решение выполнения задач.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамский, Н. В. Цели и задачи физкультурного образования школьников России и стран Европы / Н.В. Адамский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №2. – С. 17-19.
2. Айрапетьянц, Л.Р. Обучение приемам волейбола с созданием ситуации произвольного выбора способа их выполнения / Л.Р. Айрапетьянц // Известия Тульского государственного университета. – 2014. - №2. – С. 122-125.
3. Алтунин, А.Ю. Использование элементов спортивного ориентирования для формирования универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры в 6-х классах / А.Ю. Алтунин // Наука-2020. – 2017. – №1. – С. 83-88.
4. Афзалова, А.Н. Формирование и оценивание образовательных результатов на уроке физической культуры / А.Н. Афзалова // Известия Тульского государственного университета. - 2020. - №3. – С. 78-81.
5. Аникеев, А.А. Формирование УУД у младших школьников / А.А. Аникеев // Теория и практика физической культуры. - Теория и практика физической культуры. - 2021. - №12. – С. 71-75.
6. Ашибоков, М.Д. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М.Д. Ашибоков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. - №3. – С.91-94.
7. Андрийчук, Ю.Н. Влияние экспериментальной методики на функциональное состояние школьников, занимающихся в секции по волейболу / Ю.Н. Андрийчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. - №9. – С. 37-40.
8. Газизова, Т.В. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся на примере уроков физкультуры в начальной школе / Т.В. Газизова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - №4. – С. 56-59.

9. Газизова, Т.В. Способы формирования саморегуляции обучающихся на уроках физической культуры / Т.В. Газизова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. - №9. – С. 78-83.
10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
11. Железняк, Ю.Д. Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №10. – С. 56-58.
12. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
13. Клещев, А.Ф. Юный волейболист / А.Ф. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 121 с.
14. Кузнецова, А.Г. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников посредством использования интерактивных методов обучения на уроках физической культуры / А.Г. Кузнецова // Наука-2020. – 2019. - №8. – С. 81-85.
15. Каинов, К.А. Технология направленного формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с учащимися средних классов / К.А. Каинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - №4. – С. 45-49.
16. Котлярова, Т.С. Сценарный подход к управлению формированием универсальных учебных действий младших школьников / Т.С. Котлярова // Личность, семья и общество. – 2016.- №2.- С.110-115.
17. Котлярова, Т.С. Реализация технологии педагогического управления формированием универсальных учебных действий младших школьников / Т.С. Котлярова // Проблемы педагогики. – 2016. - №7.- С. 88-91.
18. Котлярова, Т.С. Технология педагогического управления формированием универсальных учебных действий учащихся начальной

школы и критерии ее эффективности / Т.С. Котлярова // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2015.- №12. – С. 76-81.

19. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — М.: КНОРУС, 2016. — 132 с.

20. Луканова, О.В. Формирование универсальных учебных действий на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС / О.В. Луканова // Проблемы педагогики. – 2017. - №6. – С. 66-69.

21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

22. Никитин, С.Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования / С.Е. Никитин. – диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2014. – 167 с.

23. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. М. П. Русинова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CDROM).

24. Пимахин, Е.А. Техника и методика программированного обучения юных волейболисток подаче мяча и нападающему удару / Е.А. Пимахин // Вестник спортивной науки. – 2014. - №1. – С. 56-59.

25. Пичкалева, Н.В. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Н.В. Пичкалева // Пермский педагогический журнал. – 2018. – №10. – С. 93-98.

26. Переломова, Д.С. Практические аспекты формирования познавательных УУД младших школьников / Д.С. Переломова // Вестник Донецкого педагогического института.- 2018.- №10. – С.93-98.

27. Певецына, Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / Л.М. Певецына. – 2013. - №7. – С. 65-69.

28. Платонова, Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов / Н.И. Платонова // Концепт. – 2016. - №7. – С. 35-39.
29. Пономарева, О.А. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом / О.А. Пономарева // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 131-135.
30. Сальников, В.А. Возраст в системе физического развития детей и подростков / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №1. – С. 39-45.
31. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
32. Сираковская, Я.В. Формирование познавательных и регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе / Я.В. Сираковская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. – №7. – С. 75-79.
33. Сираковская, Я.В. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры с использованием различных игр / Я.В. Сираковская // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - №12. – С. 45-49.
34. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.
35. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2008. - 463 с.: ил.
36. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
37. Технология физкультурно-спортивной деятельности: Волейбол/ Курс лекций. – Красноярск: СФУ, 2007. – 73 с.

38. Титов, Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества / Б.А. Титов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №7. – С. 39-42.
39. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
40. Фатеева, О.А. Способ освоения содержания универсальных учебных действий на уроках физической культуры / О.А. Фатеева // Вестник Красноярского государственного педагогического университета. – 2015. - №9. – С. 121-125.
41. Фирсин, С.А. Формирования универсальны учебных действий на уроках физической культуры / С.А. Фирсин // Евразийский Союз Ученых. – 2014. - №2. – С. 91-98.
42. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 92-95.
43. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры (методические рекомендации). – Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. 21с.
44. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин. – М.: Физкультур и спорт, 2010. – 132 с.
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
46. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия , 2008. - 479 с.: ил.
47. Шарафеева, А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации / А.Б. Шарафеева. – Томск, 2008. – 54 с.

Методика «Корректирующая проба»  
Бланк ответов

н к е л ь с н л с а к е к х е в с к х д р к м б э г к з р у ц в х е и с т а в к л ш ю г к п у в г л д т с я к ш в ы л я б ж с н а у х с р к л м в з г л п о а ы ф э х ь м в к л н м ч к л р т к с в х е и в а к т ч к л х д б в н к а с в и д з г в к л т к т в е с н а и с е к н у х н а с н и в п е и т х д б ю ж ь л ш г о ш л о г р и н п м а е к с в ц ф п к м и н о р т л з ю х т э р н м у н г ш з д л х о б р м п с к в ф а у м с н к т и л д з х б т к в у з н а л и д и м р а н к в д ш б т с в ф х б э к л а и с ш о в х к о л б а н о в с п л о й ш р а л г о с т д и б к п в с б г л к р п р и к о в а т м н у д х б с р а г д к у ф с т м н л о л к с в х е м в а и м с к а л д г т е в д х д б и т х г к у к а м н к е л ь с н л с а к е к х е в с к х д р к м б э г к з р у ц в х е и с т а в к л ш ю г к п у в г л д т с я к ш в ы л я б ж с н а у х с р к л м в з г л п о а ы ф э х ь м в к л н м ч к л р т к с в х е и в а к т ч к л х д б р н к а с в и д з г в к л т к ш в е с н а и с е к н у х н а с н и в п е и т х д б ю ж ь л ш г о ш л о г р и н п м а е к с в ц ф п к м и н о р т л з ю х т э р н м у н г ш з д л х о б р м п с к в ф а у м с н к т и л д з х б т к в у з н а л и д и м р а н к в д ш б т с в ф х б э к л а и с ш о в х к о л б а н о в с п л о й ш р а л г о с т д и б к п в с б г л к р п р и к о в а т м н у д х б с р а г д к у ф с т м н л о л к с в х е м в а и м с к а л д г т е в д х д б и т х г к у к а м н к е л ь с н л с а к е к х е в с к х д р к м б э г к з р у ц в х е и с т а в к л ш ю г г к п у в г л д т с я к ш в ы л я б ж с н а у х с р к л м в з г л п о а ы ф э х ь м в к л н м ч к л р т к с в х е и в а к т ч к л х д б р н к а с в и д з г в к л т к ш в е с н а и с е к н у х н а с н и в п е и т х д б ю ж ь л ш г о ш л о г р и н п м а е к с в ц ф п к м и н о р т л з ю х т э р н м у н г ш з д л х о б р м п с х в ф а у м с н к т и л д з х б т к в у з н а л и д и м р а н к в д ш б т с в ф х б э к л а и с ш о в х к о л б а н о в с п л и ш р а л г о с т д и б к п в с б г л к р п р и к о в а т м н у д х б с р а г д к у ф с т м н л о л к с в х е м в а и м с к а л д г т е в д х д б и т х г к у к а м
---

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

*Концентрация внимания* оценивается по формуле:

$$K = C + \frac{C}{\Pi} \text{ или } K = \frac{C^2}{\Pi},$$

где С – число строк таблицы, просмотренных испытуемым; π – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

*Устойчивость внимания* оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Результаты подсчитываются для каждой 60 секунд по формуле:

$$A = \frac{S}{t},$$

где А – темп выполнения; S – количество букв в просмотренной части корректирующей таблицы; t – время выполнения.