

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Курсовая работа

**Воспитание координационных способностей у  
учащихся среднего школьного возраста при  
выполнении метания на уроках физической  
культуры**

Выполнил  
Виноградов Михаил Павлович  
студент 3 курса,  
очная форма обучения,  
группа Ф1631

# Компоненты исследования

**Объект исследования:** воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении метания на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** упражнения для воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении метания на уроках физической культуры.

**Гипотеза:** если на основе теоретических исследований и результатов диагностики разработать и включать в содержание уроков физической культуры с учащимися среднего школьного возраста упражнения для воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении метания, то это будет способствовать повышению уровня развития данного вида способностей у обучаемых.

**Цель:** теоретически обосновать и практически доказать влияние подобранных упражнений на воспитание координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении метания на уроках физической культуры.

# Основные понятия

**Двигательно-координационные способности** - это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

## Группы координации движений

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

# Подготовительный этап

**Цель:** практически проверить влияние подобранных упражнений на воспитание координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста при выполнении метания на уроках физической культуры

## 1. Подготовительный этап

**Задачи:**

- познакомиться со школой, учителем и учащимися.
- ознакомиться с требованиями комплексной программы к уровню развития координационных способностей и тематическим планированием.

# Констатирующий этап

## Задачи:

- выявить уровень развития координационных способностей у учащихся 7Б класса;
- подобрать упражнения для развития координационных способностей.

## Метание малого мяча в вертикальную цель

Требования к выполнению данного теста: Выполняющий стоит на расстоянии 3 метра от мишени и выполняет 5 бросков малого мяча способом из-за головы в вертикальную цель на стене. Считается количество попаданий в центр круга указанным способом.

# Начальное тестирование

высокий результат – 2 учащихся – 8.0%  
средний результат – 14 учащихся – 56.0%  
низкий результат – 9 учащихся – 36.0%

## Особенности упражнений

Особенности подобранных упражнений для развития координационных способностей при выполнении метания: метание в горизонтальную и вертикальную и невидимую цель.

Основное требование при выполнении этих упражнений: метание способом из-за головы с места.

# Упражнения для развития координационных способностей

**Упражнения для развития координационных способностей у учащихся 7Б класса при выполнении метания (уроки 1,2):**

- метание мяча в б/б щит;
- метание мяча в обруч, лежащий на полу (на точность);
- метание мяча по невидимой цели – в обруч, лежащий за вертикально установленным гимнастическим матом;
- метание мяча в стену и ловля с отскоком от стены.



# **Упражнения для развития координационных способностей**

**Упражнения для развития координационных способностей у учащихся 7 класса при выполнении метания (уроки 3,4):**

- метание мяча в б/б щит и ловля с отскоком от него;
- метание мяча в обруч, лежащий на полу (на точность);
- метание мяча в вертикальную мишень на стене (расстояние 4-5 метров);
- метание мяча в вертикально установленный гимнастический мат.

# Контрольный этап

## Задачи:

- провести контрольное тестирование уровня развития координационных способностей у учащихся 7Б класса;
- проанализировать результаты контрольного тестирования;
- сформулировать вывод.

# Контрольное тестирование

высокий результат – 4 учащихся – 16.0%  
средний результат – 18 учащихся – 72.0%  
низкий результат – 3 учащихся – 12.0%



**Спасибо за внимание!**