

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

Нестеровой Ксении Сергеевны  
МБОУ «Красногвардейская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
Оренбургская область

На тему:  
«Подвижная игра как средство развития быстроты подростка  
на уроке физической культуры»

- **Цель исследования:** теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность использования подвижной игры на уроке физической культуры в развитии быстроты подростка
- **Объект исследования:** образовательный процесс
- **Предмет исследования:** развитие быстроты подростка на уроке физической культуры средствами подвижной игры

## **Задачи исследования:**

1. Изучить сущность понятия «быстрота»
2. Дать характеристику особенностям развития быстроты подростка на уроке физической культуры.
3. Раскрыть возможности подвижных игр в развитии быстроты подростка на уроке физической культуры.
4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по развитию быстроты подростка на уроке физической культуры средствами подвижной игры.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью В. М. Зациорский

**Гипотеза исследования:** развитие быстроты подростка на уроке физической культуры будет проходить успешнее, если включать в содержание урока комплекс специально подобранных подвижных игр, способствующих развитию быстроты.

# Этапы эксперимента:

- Констатирующий
- Формирующий
- Контрольный

# Нормативы по физической культуре 7 класс

| Мальчики |                             | Оценка |      |      |
|----------|-----------------------------|--------|------|------|
| №        | Упражнения                  | «5»    | «4»  | «3»  |
| 1        | Бег 30 м (сек)              | 5,2    | 5,6  | 5,9  |
| 2        | Бег 60 м (сек)              | 9,4    | 10,2 | 11,0 |
| 3        | Прыжок в длину с места (см) | 190    | 170  | 150  |
| 4        | Челночный бег 4*9 м         | 10,4   | 10,7 | 11,0 |
| Девочки  |                             |        |      |      |
| 1        | Бег 30 м (сек)              | 5,5    | 5,9  | 6,3  |
| 2        | Бег 60 м (сек)              | 9,0    | 10,4 | 11,2 |
| 3        | Прыжок в длину с места (см) | 180    | 160  | 140  |
| 4        | Челночный бег 4*9 м         | 10,8   | 11,0 | 11,5 |

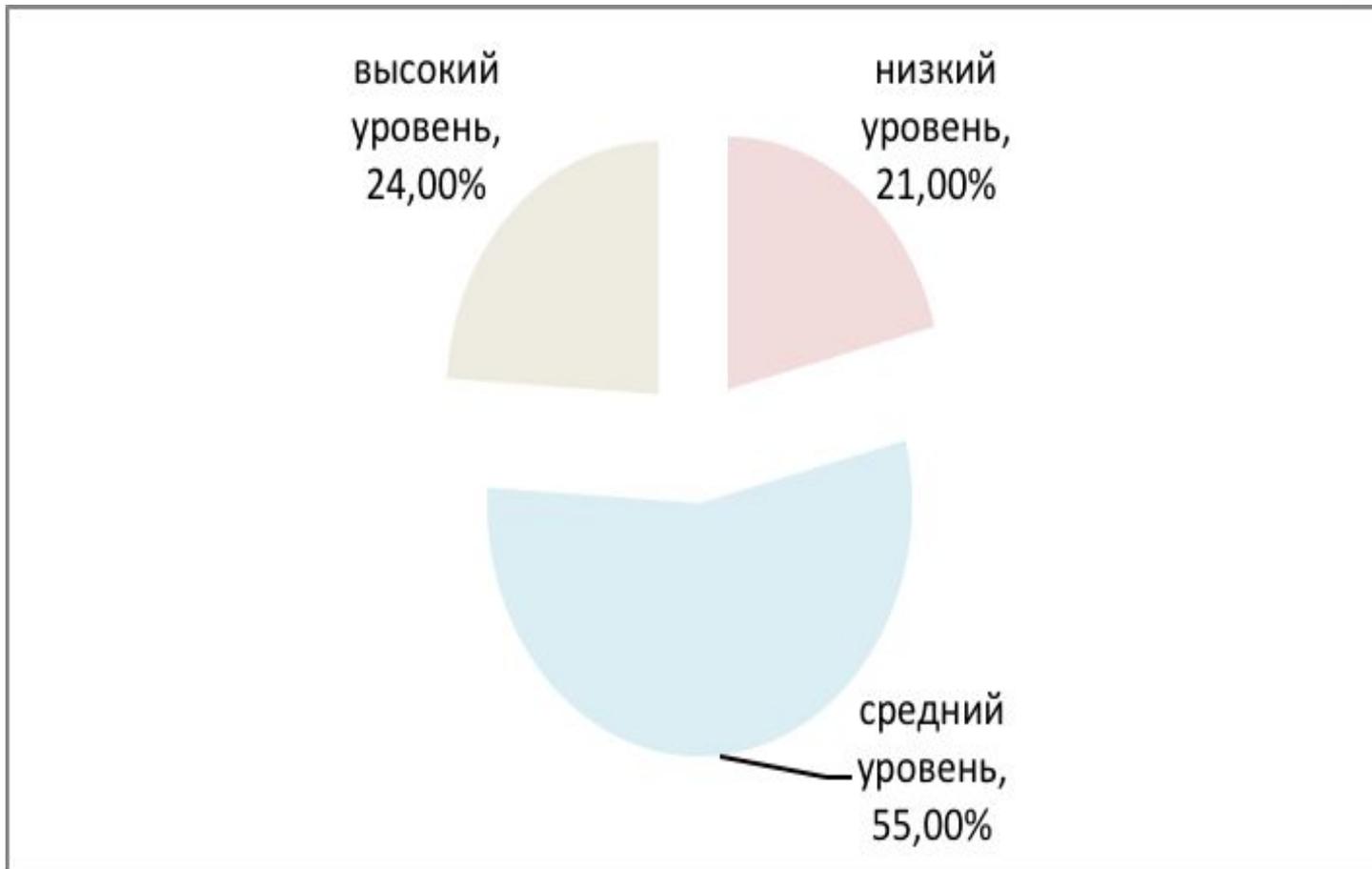
# Показатели констатирующего эксперимента

| №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения  | Уровень            |         |         |                          |         |         |
|----------|----------------------------|--------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|
|          |                            | Контрольная группа |         |         | Экспериментальная группа |         |         |
|          |                            | низкий             | средний | высокий | низкий                   | средний | высокий |
| 1        | Бег 30 м, с                | 4                  | 11      | 5       | 6                        | 10      | 4       |
| 2        | Прыжок в длину с места, см | 4                  | 12      | 4       | 4                        | 11      | 5       |
| 3        | Бег 60 м, с                | 5                  | 10      | 5       | 6                        | 10      | 4       |
| 4        | Челночный бег 4x9 м, с     | 4                  | 11      | 5       | 5                        | 11      | 4       |

# Результаты констатирующего эксперимента в 7 «А» классе



# Результаты констатирующего эксперимента в 7 «Б» классе



## Игры, направленные на развитие быстроты подростка на уроке физической культуры в экспериментальном классе:

- «Третий лишний»
- «Цепочка»
- «Черные и белые»
- «Вызов номеров»
- «Быстро по местам»
- «Два мороза»
- «Бежать »
- Упражнения на развитие быстроты

# Показатели констатирующего и контрольного тестирования в 7 А классе (экспериментальная группа)

Показатели констатирующего и контрольного тестирования в 7А классе

