

# 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

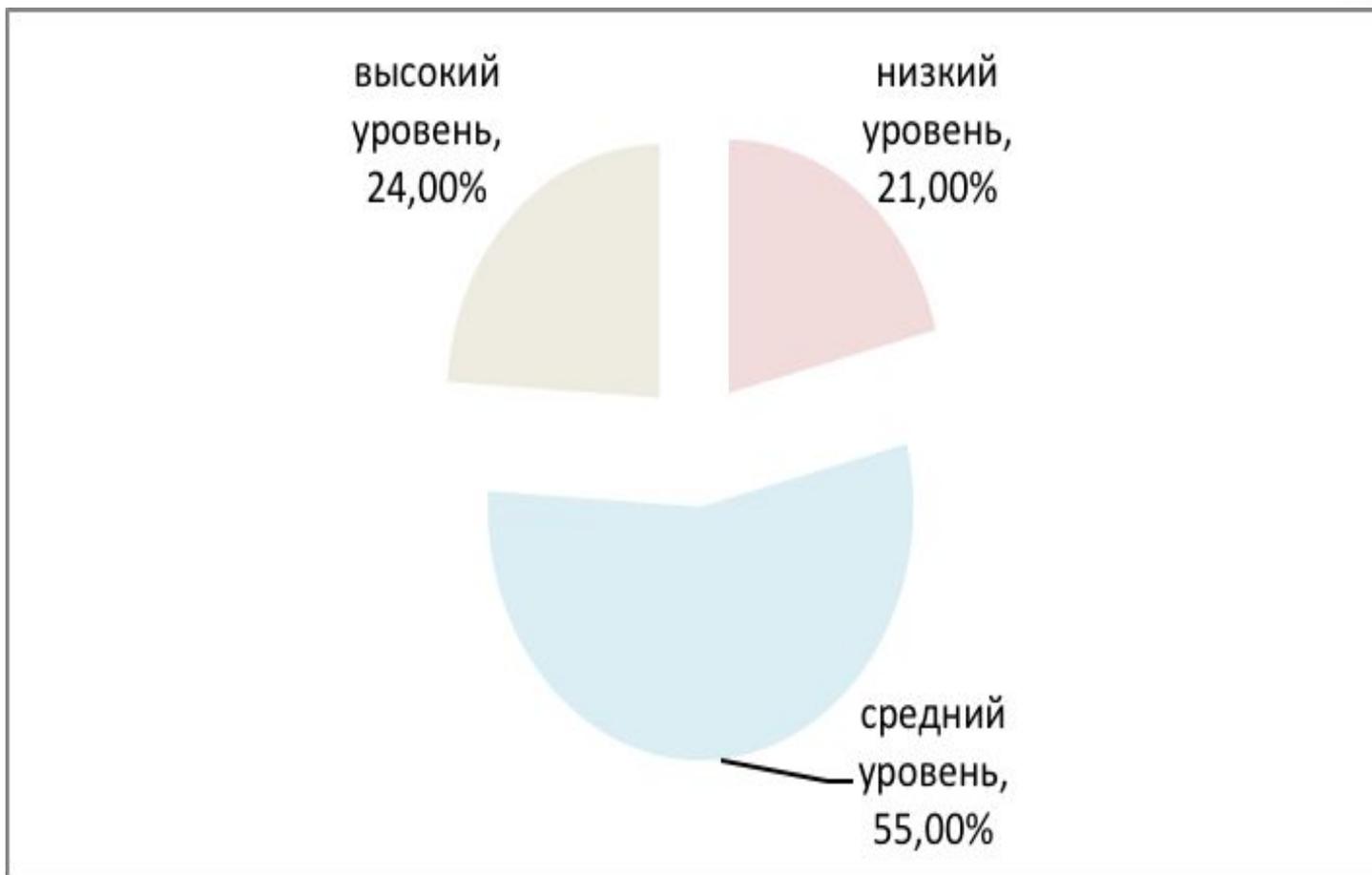
# Показатели констатирующего эксперимента

№ п/п	Контрольные 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

