

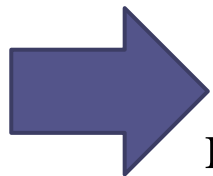
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УРОКОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В 5-8 КЛАССАХ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Выпускная квалификационная работа
по специальности 49.02.01 Физическая
культура

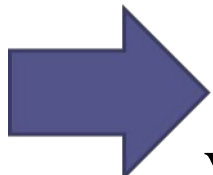
ЖАРОВА ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА

Научный руководитель: Ивин Владимир
Александрович

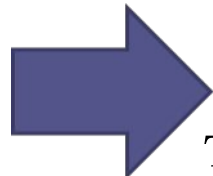
Методологический аппарат исследования



Объект исследования: уроки лыжной подготовки
в 5-8 классах.

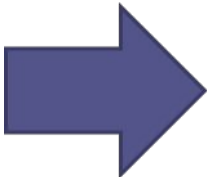


Предмет исследования: методика проведения
уроков лыжной подготовки в 5-8 классах.

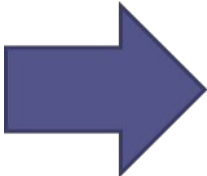


Цель исследования: разработка календарного
тематического планирования по лыжной подготовке
в 5-8 классах

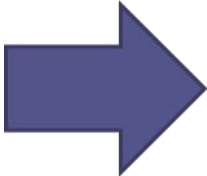
Задачи исследования



Изучить возрастные особенности учащихся 5-8 классов



Выявить особенности методики проведения уроков лыжной подготовки в 5-8 классах.

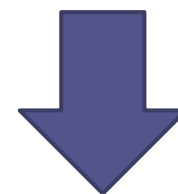


Составить календарно-тематическое планирование уроков лыжной подготовки в 5-8 классах.

Методы исследования



Метод анализа
научно-методической и
специальной литературы



Метод передового
педагогического опыта,
педагогическое
наблюдение,
конструирование.

База исследования

МОУ СОШ № 65 им. Б. П. Агапитова

Занятия лыжной подготовкой

Лыжные занятия способствуют воспитанию морально - волевых качеств ребёнка: создание интереса к систематическим занятиям, развитие смелости, решительности, настойчивости, воспитывается чувство дружбы коллективизма и взаимопомощи. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны. Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом

Возрастные особенности учащихся

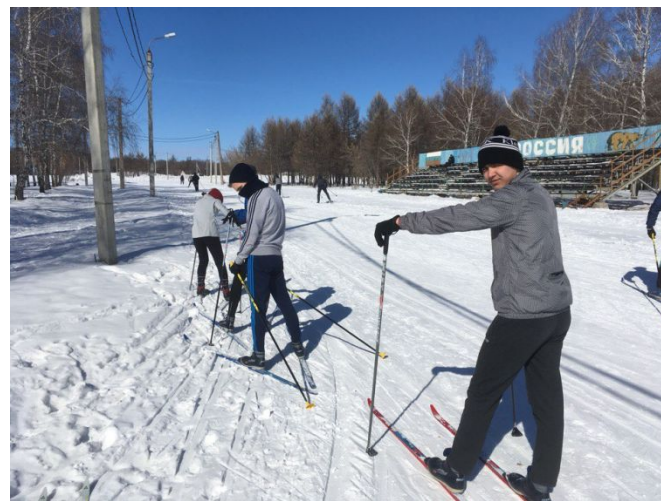
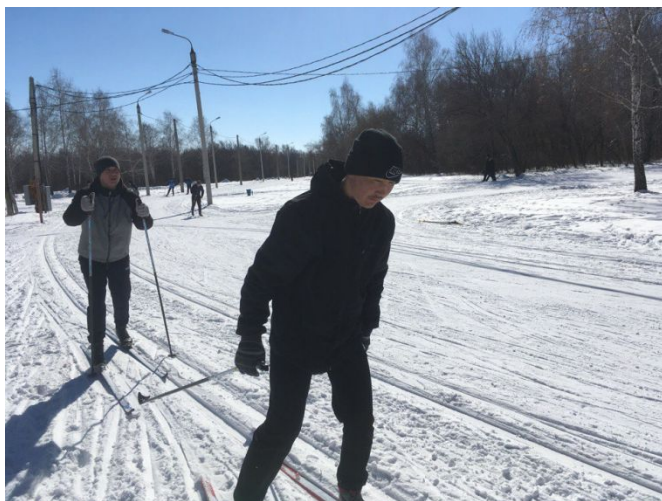
Так как 5-8 класс – это подростковый период, период бурного роста и развития организма. В среднем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными периодами наблюдается замедление развития координационных двигательных способностей. Однако сохраняются еще значительные резервы для улучшения других двигательных способностей, особенно если заниматься систематически и правильно.

Умелое применение специально подобранных и дозированных физических упражнений в период интенсивного естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и активизации соответствующих процессов, значительному улучшению функциональных возможностей всех систем организма



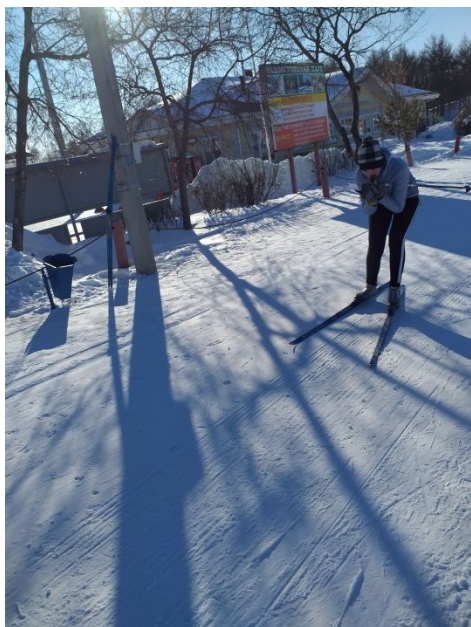
Особенности урока лыжной ПОДГОТОВКИ

1. В 5-8 классах уроки сдвоены.
2. Для повышения эффективности необходимо постоянно к каждому уроку готовить места для занятий, поддерживать лыжни в рабочем состоянии. Для этого необходимо выделять время урока.
3. Очень важно правильно подобрать инвентарь.
4. Так же надо учитывать метеорологические условия, состояние снежного покрова.

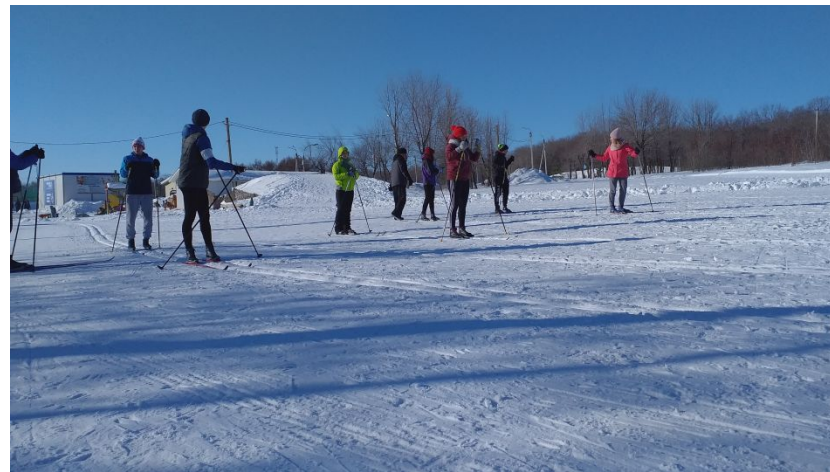


Построение системы уроков по лыжной подготовке

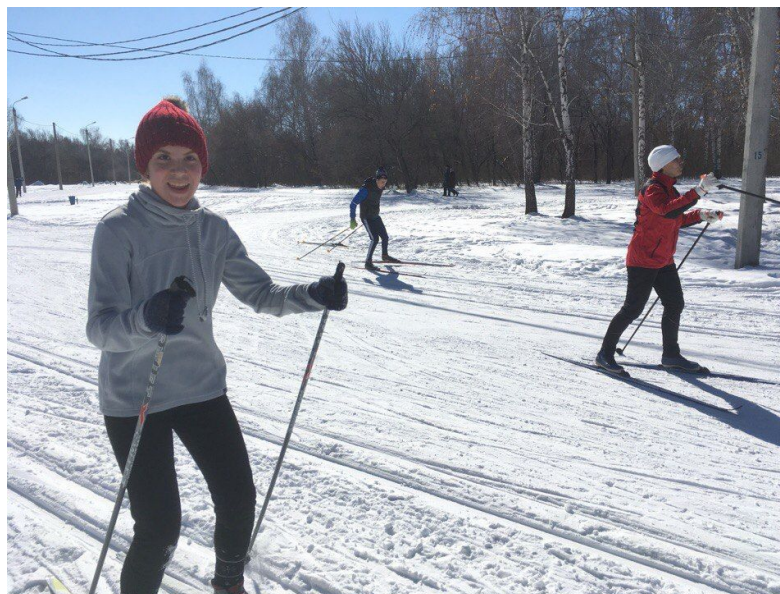
Распределяя учебный материал по урокам, учитель должен определить количество - серию уроков, необходимых для изучения каждого способа передвижения на лыжах (хода, подъёма, торможения, поворота в движении и т.д.). Количество уроков, отводимых на изучение какого-либо способа передвижения, зависит от его сложности, подготовленности учащихся в целом и освоения ими подводящих упражнений, из которых органически вытекает новый способ передвижения.



При составлении тематического плана нужно предусмотреть, чтобы воспитание физических качеств предшествовало овладению способами передвижения. Следует обратить внимание на планирование комплексов упражнений, заданий направленных на воспитание основных физических качеств. Необходимо предусмотреть систематическое повторение этих упражнений, заданий.



Таким образом, каждый будущий учитель физической культуры должен знать и строго выполнять все положения программы. Только в этом случае уроки по лыжной подготовке станут насыщено-интересными, увлекательными и познавательными.



Спасибо за внимание!