

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К  
УЧАЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ  
ПОДГОТОВКИ В 5 – 7 КЛАССАХ

Выпускная квалификационная  
работа по специальности 49.02.01  
«Физическая культура»  
Фоминой Анастасии Олеговны  
Научный руководитель: Ивин В. А.

# Актуальность исследования

- Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой. На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение сочетается с дифференцированным обучением, то есть реализуется на основе дифференциации. Таким образом, личностно-ориентированное обучение по определению является обучением дифференцированным.

# Методологические КОМПОНЕНТЫ

- **Цель:**  
совершенствование методики проведения уроков лыжной подготовки в 5-7 классах посредством дифференцированного подхода.
- **Объект исследования:**  
уроки лыжной подготовки в школе.
- **Предмет исследования:**  
методика проведения уроков лыжной подготовки в среднем звене.


## Задачи исследования:

- 1) Изучить возрастные особенности и содержание программного материала на уроках лыжной подготовки с детьми среднего школьного возраста.
- 2) Обосновать использование дифференцированного подхода на уроках лыжной подготовки в среднем звене.
- 3) Разработать комплексы дифференцированных заданий для учащихся на уроках лыжной подготовки в 5-7 классах

## Методы исследования:


- анализ научно-методической и специальной литературы передового педагогического опыта
- педагогическое наблюдение,
- метод контрольного упражнения.






**n Теоретическая значимость:** заключается в том, что результаты нашего исследования способствуют расширению и систематизации знаний о методике проведения уроков лыжной подготовки в школе.

Одним из актуальных вопросов является исследование особенностей организации дифференцированного подхода, как важного условия оптимизации учебного процесса на уроках лыжной подготовки в школе.

- 
- n содержание программного материала по лыжной подготовке в 5-7 классах направлено на овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств;
  
  - n в современных условиях необходимо осуществлять не просто индивидуальный подход к отдельным учащимся, а создавать оптимальные условия для плодотворного труда целых групп учащихся, класса, располагающих равными возможностями. При этом необходимо учитывать состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости и пол детей, свойства нервной системы и темперамента.


- 
- n Между тем, анализ педагогической, научной и методической литературы, а также изучение и обобщение опыта работы учителей физической культуры показали, что традиционная методика обучения рассчитана на так называемого "среднего" ученика.
  
  - n Вследствие этого на уроках физической культуры и лыжной подготовки, в частности, учащиеся с высоким и низким уровнями физического развития и технической подготовленности не могут реализовать своих возможностей в полной мере, что не соответствует требованиям современной школы.

# База исследования

Исследование проводилось  
на базе школы №28





- 
- n По нашему мнению, для претворения в практику работы учителя физической культуры на уроках лыжной подготовки дифференцированного подхода необходимо:
  - n 1. уровень физического развития,
  - n 2. интерпретировать программу физического воспитания с учетом реальных возможностей занимающихся;
  - n 3. осуществлять планирование материала программы физического воспитания,
  - n 4. нормативные требования для учащихся сдвинуть в сторону реальных возможностей
  - n 5. дифференцированный подход является ступенькой к индивидуализации физического воспитания школьников

## Группа "сильных" учащихся:

№ п / п	Список учащихся	Результат
8	И. Пётр	5.3
2	Б. Никита	5.00
5	Г.Алексей	5.00
1 7	О. Борис	4.8
1	Б. Андрей	4.00
4	В. Кирилл	4.5

## Группа "средних" учащихся:

№ п / п	Список учащихся	Результат
2 1	Т. Андрей	3.8
9	И .Данил	3.8
1 9	Р. Семён	3.7
1 1	К. Алексей	3.7
2 0	С. Оля	3.7
1 8	П. Кирилл	3.6
1 6	О. Анжела	3.6

## Группа "слабых" учащихся:

№ п/п	Список учащихся	Результат
12	Л. Сергей	3.33
6	Д. Семён	3.33
13	Л. Ирина	3.33
3	В. Сергей	3.1
10	К. Марина	3.0
14	М. Кристина	2.9
15	М Настя	2.9
7	И. Николай	2.85

# Комплекс для "сильных" учащихся

Комплекс 1:

- n 1. Пройти по ровной лыжне одновременным бесшажным ходом, отталкиваясь палками только у ориентиров (фишки, расположенные в 10 м один от другого) - 2 раза по 100м.
- n 2. Пройти 1000 м попеременным двухшажным ходом за лидером, который задает темп – средний (каждые 100м за 49,5 сек.). То же, без лидера, сохраняя заданный темп.
- n 3. То же, что в упр. 1, но без ориентиров скользить не менее 10 м после одного отталкивания палками.
- n 4. Пройти 200 м попеременным двухшажным ходом за лидером, который задает темп на 5% выше средней скорости (каждые 100м за 40 сек.). То же, без лидера – 3 раза, отдых по 3 мин.

# Комплекс для "средних" учащихся

Комплекс 1:

- 1. Пройти по ровной лыжне одновременным бесшажным ходом, отталкиваясь палками только у ориентиров (фишки, расположенные в 8-10 м один от другого) - 2 раза по 100м.
- 2. Пройти 1000 м попеременным двухшажным ходом за лидером, который задает темп – средний (каждые 100м за 52-55 сек.). То же, без лидера, сохраняя заданный темп.
- 3. То же, что в упражнении 1, но без ориентиров скользить не менее 10 м после одного отталкивания палками.
- 4. Пройти 200 м попеременным двухшажным ходом за лидером, который задает темп на 5% выше средней скорости (каждые 100м за 55 сек.). То же, без лидера – 3 раза, отдых по 3 мин.

# Комплекс для "слабых" учащихся

## Комплекс 1

**Задача:** Научить учащихся правильно выполнять движения руками, передвигаясь скользящим шагом.

- 1. Имитация попеременной работы рук на месте без палок. 5 раз по 30 сек.
- 2. Передвижение скользящим шагом по равнинной лыжне (учебному кругу) с активными движениями рук вдоль туловища без палок: 2 круга x 100м
- 3. На месте, движения руками с палками, держа их за середину, 5 раз по 30 сек.
- 4. Передвижения скользящим шагом с активным размахиванием палками в такт движения, держа их за середину: 2 круга x 100м

- При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия. Необходимо широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.



Таким образом, дифференцированное обучение должно предусматривать выполнение следующих правил:

- педагогический контроль за физической подготовленностью школьников по тестам и различным контрольным испытаниям;
- учет степени освоения учениками двигательных действий по предварительной проверке ранее пройденного учебного материала;
- подбор учебного материала и методики обучения с учетом доступности ученикам, сгруппированным по уровню развития двигательных качеств и усвоению двигательных навыков.

Всестороннее и глубокое изучение учащихся, сопоставление различных данных позволяет учителю выявить причины отставания детей и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**