

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	6
1.1. Традиционное обучение раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе	6
1.2. Анализ ФГОС НОО и особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях стандарта	13
Вывод по 1 главе	25
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ.....	27
2.1. Организация исследования	27
2.2. Методы исследования.....	36
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	40
3.1. Результаты первичной диагностики	40
3.2. Результаты повторной диагностики учащихся экспериментальной группы и контрольной группы	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

В русле развивающего образования рекомендуется выбор технологий, которые не только соответствуют реализации целей образования, но и являются смягчающим фактором в создании субъект-субъектных отношений учителя и учащихся.

Когда общество оценивает работу учителя, то в первую очередь оно обращает внимание на эффективность его урока. ФГОС предъявляет учителю новые требования [9].

Требования к преподаванию учебных предметов в общеобразовательной школе прописаны в Концепции модернизации российского образования [7] и в Стратегии модернизации содержания общего образования [11]. В этих документах указывается, что акцент в образовании на современном этапе должен ставиться на приобретение учениками компетенций (ключевых и предметных). Человек компетентный – это человек, который может создавать эффективный продукт.

Уже более конкретные требования к результатам обучения в общеобразовательной школе обозначены в новых образовательных стандартах [15] и программах [17]. В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования.

Между тем, ни универсальные учебные действия (УУД) и, тем более, ни как их формировать на учебном предмете «Физическая культура» - полностью не разработаны. Имеются исследования по этой проблеме [8,13,14], но они носят фрагментарный характер и не выстроены в систему от

первого до выпускного класса. В связи с этим, исследование в направлении особенностей преподавания физической культуры в условиях ФГОС мы считаем актуальным.

Цель нашего исследования обосновать эффективность преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе на уроках, основанных на решении учебных задач.

Объектом исследования является учебная деятельность учащихся начальной школы.

Предмет исследования - особенности преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что программа, составленная на основе деятельностного подхода, поможет преподавателю на основе раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе реализовать требования ФГОС.

Цель, объект и предмет исследования, определили постановку и решение следующих **задач**:

1 - проанализировать ФГОС НОО и особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях стандарта;

2 - разработать алгоритм преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе;

3 - внедрить разработанный алгоритм освоения техники лыжных ходов и проверить её эффективность у учащихся начальных классов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Практическая значимость состоит в возможности использования разработанных материалов в работе учителей физкультуры

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОБУЧЕНИЕ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1. Традиционное обучение раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом. Российские школьники на уроках физической культуры стали кататься на лыжах с 1902 года. Первая единая программа по физическому воспитанию учащихся появилась в 1927 году. Целью её реализации стало оздоровление организма и привитие санитарно-гигиенических навыков детям и подросткам, а с 1928 года составной частью программы стала и лыжная подготовка.

В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам лыжная подготовка и лыжный спорт. Для школьников лыжная подготовка это обязательный минимум занятий на лыжах по физической культуре в общеобразовательных школах. В процессе лыжной подготовки прививаются навыки самостоятельных занятий, приобретаются знания по основам техники передвижения на лыжах, методике тренировки, гигиене занятий на лыжах, по предупреждению травматизма и т. д. Лыжный спорт занимает особое место в занятиях со школьниками. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение максимально высоких спортивных результатов, что и является основным отличием лыжного спорта от других видов занятий на лыжах. Лыжная подготовка и лыжный спорт тесно связаны между собой. Лыжная подготовка - основа для широкого развития лыжного спорта и достижения высоких результатов [16].

В школе учебная работа по лыжной подготовке проводится в форме урока. Урок - основная форма организации учебного процесса. На уроках

проводится обучение технике передвижения на лыжах, развиваются физические и воспитываются морально-волевые качества.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе осуществляется в соответствии с государственной программой. Основной формой учебных занятий по лыжной подготовке в школе является урок. Внеклассная работа в школе предусматривает организацию секционных занятий и соревнований по лыжному спорту, а также проведение различных массовых мероприятий в виде прогулок и экскурсий на лыжах, зимних праздников и лыжных туристских походов. На уроках лыжной подготовки ставятся следующие основные задачи: привитие устойчивого интереса к самостоятельным занятиям на лыжах, обучение передвижению на лыжах; развитие основных физических качеств (выносливости, ловкости, силы и др.); воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и др.); оздоровление и закаливание школьников; привитие навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий и т.д. Успешное решение этих важнейших задач во многом зависит от уровня профессиональной подготовленности учителя, правильной организации урока, материальной базы, мест занятий, разъяснительной работы с учащимися и родителями, разработки учебной и методической документации и т. д. К учебному процессу по лыжной подготовке в целом и к каждому отдельному уроку предъявляется целый ряд требований, основанных на принципах системы физического воспитания:

1. Руководящая роль учителя - важнейшее требование к уроку лыжной подготовки. Учитель должен быть организатором и руководителем школьников, быть требовательным, направлять деятельность учащихся на учебную работу. Чёткая организация урока, дисциплинированность и активность учеников во многом зависят от подготовки преподавателя и качества его деятельности на каждом конкретном уроке.

2. На каждом уроке лыжной подготовки должны решаться образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

3. Содержание, нагрузка, методы обучения и развитие физических качеств определяются научно обоснованными программами и должны соответствовать поставленным задачам, возрасту и полу учеников с учётом уровня их физической и координационной подготовленности.

4. На уроке необходимо обеспечить оптимальную плотность нагрузки с учётом специфики занятий на лыжах, внешних погодных условий. Необходимо постоянно наблюдать за состоянием и реакцией учеников на нагрузку по внешнему виду и частоте сердечных сокращений.

5. Повышение эмоциональности урока - в целом передвижение на лыжах довольно однообразно и монотонно, поэтому необходимо включать в занятие игры и игровые задания, чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне, разнообразить методы обучения и т.д.

6. Содержание каждого урока лыжной подготовки должно быть связано с предыдущим и последующим.

7. Организация, содержание и методика урока лыжной подготовки должны стимулировать активную деятельность учащихся, побуждать их к сознательному освоению нового материала, к проявлению самостоятельности.

8. Фронтальный метод обучения должен оптимально сочетаться с индивидуализацией работы по дальнейшему исправлению ошибок и совершенствованию техники передвижения на лыжах. Вначале всегда применяется коллективное обучение, затем часть учеников опережает товарищей в усвоении материала. В этом случае на определённом этапе обучения необходимо осуществить дифференцированный подход (распределить учеников на подгруппы по степени освоения материала), а затем перейти и к индивидуальной работе с наиболее слабыми учениками.

9. Разработка домашних заданий с учётом задач урока, уровня владения техникой передвижения на лыжах и условий их выполнения - важное требование к повышению эффективности учебного процесса. Задания даются по подгруппам или даже для отдельных учеников. Важно придумать систему контроля за выполнением домашних заданий.

Кроме перечисленных общих требований к уроку существует и ряд частных, связанных с подготовленностью, возрастом учащихся. Типы уроков классифицируются в зависимости от поставленных задач. Можно выделить следующие типы уроков лыжной подготовки: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Все они имеют свои характерные черты в соответствии с возрастом учащихся, приёмами организации, содержанием и др.

Вводные уроки проводятся в начале занятий лыжной подготовкой в каждом классе. На этих уроках учащихся знакомят с задачами, содержанием и требованиями по лыжной подготовке, дают знания по теории, а также выявляют физическую и координационную подготовленность учащихся. Обычно на вводную беседу в классе отводится не более 15 мин., а остальное время используется для практических занятий на лыжах. Учебные уроки проводятся преимущественно в начальных классах, их главная задача - изучение нового материала. Смешанные уроки широко распространены во всех классах. В ходе этих уроков решаются разнообразные задачи по изучению способов передвижения на лыжах, совершенствованию техники и развитию физических качеств. Тренировочные уроки проводятся, как правило, в старших классах, так как изучение нового материала практически закончено. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости, а также быстроты передвижения на лыжах и скоростной выносливости. Это будет способствовать подготовке к сдаче учебных нормативов. Контрольные уроки проводятся в конце четверти с целью подведения итогов работы по лыжной подготовке. На таких уроках в первую очередь применяются

учебные нормативы по дистанциям. Учёт успеваемости по технике передвижения проводится по ходу прохождения учебного материала.

Структура урока лыжной подготовки в школе состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, что соответствует общепринятой в системе физического воспитания.

Вводно-подготовительная часть урока. От чёткой организации этой части урока во многом зависят эффективность обучения и качество урока в целом. Выдача лыжного инвентаря, переход к месту занятий, их подготовка, краткое сообщение задачи и содержания, а также предусмотренные программой теоретические сведения. Также осуществляется и подготовка организма к работе («разминка») в виде передвижения на лыжах со слабой и средней интенсивностью. Обычно время, отводимое на эту часть урока, не должно превышать 10-12 мин.

Основная часть урока. Здесь решаются главные задачи - обучение технике передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Материал планируется в следующем порядке: 3-5 мин. отводится на повторение или совершенствование (иногда время может быть увеличено до 10-12 мин.). Затем переходят к изучению новых способов передвижения на лыжах в соответствии с программой и планом учителя. Главные задачи обучения решаются в начале основной части, потом переходят к развитию физических качеств. Как правило, на одном уроке решаются задачи развития какого-либо одного качества - быстроты или выносливости. Это связано не только с ограниченным временем урока, но и с большей эффективностью развития одного из качеств. Кроме того, в соответствии с программой часть времени отводится на обучение спускам со склонов, торможениям и поворотам. Разнообразят урок игры и игровые задания. Общее время основной части 25-35 мин., оно зависит от задач, содержания, методики и др. Важно сократить простой и использовать время с максимальной эффективностью.

Заключительная часть урока. Основная задача этой части урока - снижение нагрузки и приведение организма учащихся в оптимальное функциональное состояние для дальнейшей учебной деятельности. Продолжительность частей урока может меняться в зависимости от задач, типа урока, условий и места проведения, возраста и подготовленности учеников. В младших классах уроки продолжительностью 45 мин. сдвигать не рекомендуется.

Успешное проведение уроков лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки и правильной их организации. Подготовительная работа начинается задолго до начала уроков и включает в себя следующее: ремонт и подготовку лыжного инвентаря, разъяснительную работу с родителями и учащимися, методическую подготовку учителя, разработку и оформление учебной документации, выбор и подготовку мест занятий, индивидуальную физическую и техническую подготовку учителя. В каждой школе должны быть оборудованы лыжехранилище, раздевалки для учащихся, мастерская для ремонта лыжного инвентаря. Лыжехранилище необходимо оборудовать стеллажами любого типа для установки лыж и палок. Основное требование - чтобы они были вместительны и удобны для быстрой выдачи и обратного приёма лыж после урока. Для успешной работы по лыжной подготовке средняя школа должна иметь 100-150 пар лыж различной длины от 105 до 205 см. Палки также должны быть разной длины: от соответствия длины палок росту учащихся во многом зависит эффективность обучения. Палка должна быть на 3-4 см. ниже плеча, с кольцами и петлями. Крепления - в зависимости от обуви. Если школа имеет лыжные ботинки, то используются жёсткие крепления, если ученики занимаются в обычной обуви, то необходимы полужёсткие крепления или мягкие с пяточным ремнём, кожаным или резиновым. Главное - чтобы ученики могли быстро снять и надеть лыжи. Второй этап подготовки к урокам - разъяснительная работа с родителями учеников. Выбор мест

занятий - важный раздел подготовки к урокам. Они должны быть максимально приближены к школе, что особенно важно в начальных классах. С выпадением снега лыжни постоянно укатываются учениками, занимающимися в школьной секции или ДЮСШ. Методическая подготовка учителя заключается в изучении новых статей в журналах по лыжной подготовке и спорту и другой новой литературы. На основе этого составляются документы учебного планирования: график распределения учебного материала, рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями - создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения на лыжах. В уроках предусматривается повторение пройденного материала, изучение нового и упражнения по развитию физических качеств. Затем определяются задачи на каждый урок и составляются конспекты уроков. Вначале разрабатывается основная часть урока, указываются средства и методы обучения и развития физических качеств. Нагрузку следует рассчитывать исходя из среднего уровня подготовки учеников, а затем вносить индивидуальные коррективы. Кроме того, предусматриваются методы обучения на склонах и учебных кругах. На основании этого разрабатываются вводно-подготовительная и заключительная части урока и домашние задания. По ходу урока в домашние задания могут быть внесены необходимые изменения.

Внеучебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеурочные формы занятий проводятся как в школьной секции лыжного спорта, так и в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), где занимаются наиболее одарённые юные лыжники. Важной задачей занятий является привитие устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом, достижение физического совершенства, укрепление здоровья, овладение техникой и тактикой лыжного спорта и участие в соревнованиях. Однако в школьных секциях и в ДЮСШ занимается ограниченное количество учащихся, все остальные

проходят лыжную подготовку по школьной программе. Внеурочные занятия на лыжах организуются в самых разнообразных формах с привлечением школьников различного возраста. К организованным групповым формам занятий относятся экскурсии и прогулки в учебные дни после уроков, игры и развлечения на лыжах, спортивные праздники, соревнования и др. Особое место занимает лыжный туризм, который играет важную роль в оздоровлении и закаливании учащихся, в привитии прикладных навыков. Индивидуальные занятия по лыжам проводятся как по инициативе учителя (с целью выполнения домашних заданий), так и самостоятельно учащимися. Важную роль в привлечении школьников к внеурочным занятиям играет разъяснительная работа с родителями. Важно убедить родителей принять участие в совместных прогулках на лыжах с детьми. Эти прогулки, походы с раннего детства прививают интерес детей к занятиям на лыжах и во многом способствуют укреплению и сохранению здоровья на долгие годы [5]

Проанализировав традиционное обучение по лыжной подготовке, можно сделать вывод: каждый учитель физической культуры должен знать и строго выполнять все положения программы. Только в этом случае уроки лыжной подготовки станут насыщенными, интересными, увлекательными и познавательными.

1.2. Анализ ФГОС НОО и особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях стандарта

Педагогический процесс применения лыжной подготовки в качестве средства физического воспитания и формирования физической культуры личности учащихся в регионах со снежной зимой является очень эффективным.

Российские школьники на уроках физической культуры стали кататься на лыжах с 1902 года. Первая единая программа по физическому воспитанию учащихся появилась в 1927 году. Целью её реализации стало оздоровление организма и

привитие санитарно-гигиенических навыков детям и подросткам, а с 1928 года составной частью программы стала и лыжная подготовка.

В Государственном образовательном стандарте по физическому воспитанию подчёркивалось, что лыжная подготовка является одним из основных разделов программы формирования физической культуры личности. В то время раздел программы по лыжной подготовке предусматривал, приобретение учащимися технических навыков на него отводилось 16 часов, включая один вводный урок. Для овладения классическими ходами в рамках программы начальной школы этого времени может быть достаточно (если погодные условия благоприятны и ребёнок не пропускает занятия по болезни). Однако дети стремятся осваивать не только классические, но и коньковые ходы, которые в настоящее время практикуются на всех массовых соревнованиях. Но для изучения техники коньковых ходов в данной программе время не предусматривается[10]. Образование не стоит на месте оно старается идти в ногу с движущимся миром. Надо всё время учиться и переучиваться. «Ты лишь до тех пор способен содействовать образованию других, пока продолжаешь работать над собственным образованием» говорил А. Дистервег [9].

Что же происходит на следующем этапе развития и реформирования образования?

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён третий час приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Начиная с 2011-2012 учебного года, преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования введённым приказом Министерства образования от 6 октября 2009 г.№373).

С 2015-16 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования и с 2020-2021 – на ступени среднего общего образования.

Цель ФГОС: развитие личности через формирование совокупности универсальных учебных действий (УУД). Личность должна развиваться в деятельности. Результатом такого обучения является субъект учебной деятельности [12].

Задачи начального общего образования:

1.Создание условий для формирования личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

2.Создание успешности освоения основных правил организации образовательного процесса на уроке физкультуры.

3. Формирование способов оценки собственного физического состояния;

формирование способов планирования, конструирования комплексов движений для достижения определённого качественного физического состояния.

4.Формирование умения формулировать проблему и делать запрос специалисту.

5.Формирование умения контролировать правильность выполнения тренировочных действий, направленных на выполнение замысла (определять, устанавливать критерии контроля и оценки собственной физической деятельности).

6. Рефлектировать выполнение замысла.[15]

В соответствии с этим современное общество ожидает от школы образованных, нравственных, предприимчивых выпускников, которые могут анализировать свои действия, самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия; отличаются мобильностью; способны к сотрудничеству; обладают чувством ответственности.

И этого можно достичь, лишь в хорошо оборудованной школе по всем требованиям ФГОС. Учитель должен уметь спланировать свою деятельность и деятельность обучающихся; должен быть высококвалифицированным, творческим специалистом; предлагать универсальные и предметные действия; должен являться инициатором действия обучающихся; консультировать и корректировать их действия, находит способы включения в работу каждого ученика. Создавать условия для приобретения детьми жизненного опыта, применяя развивающие технологии, обладать информационной компетентностью, любить свою работу и детей[9].

При этом закон об образовании предоставляет учителю свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания.

У каждого педагога есть возможность заниматься творческой деятельностью, быть автором учебных программ, педагогических технологий. Осуществлять рефлексию хода и результатов своей деятельности.

Любой творчески работающий педагог понимает, что невозможно подготовить хороший урок без его анализа. Анализ и самооценка урока есть необходимый элемент педагогического творчества. В ходе самоанализа учитель получает возможность взглянуть на свой урок как бы со стороны. Оценка профессионального мастерства самим учителем позволяет ему выявлять свои профессиональные затруднения, своевременно находить решения[9].

Реализация требования ФГОС вынуждает учителя строить уроки по совершенно иной схеме.

В чём же новизна современного урока в условиях ведения стандарта?

Чаще реализуются индивидуальные и групповые формы работы на уроке. Постепенно преодолевает авторитарный стиль общения между учителем и учеником.

Требования к уроку:

1. Учитель, как и в былые годы. Должен спланировать проведение урока и деятельность учащихся.

2. Урок должен носить гуманистический характер.

3. Красной нитью через урок должен проходить системно-деятельный подход.

4. Урок должен быть нацелен на формирование у учащихся универсальных учебных действий (УУД), быть проблемным и развивающим.

5. Учитель должен организовать проблемные и поисковые ситуации, активизировать учебную деятельность учащихся.

6. Учитель должен побуждать учеников самим делать выводы по ходу урока.

7. Учащиеся на уроке должны проявлять максимум творчества и сотрудничества.

8. На уроке должны осуществляться принципы времени и здоровьесбережения.

9. В центре внимания на уроке должен быть ученик (урок для детей, а не дети для урока).

10. Урок должен способствовать формированию коммуникативных компетенций.

11. Учитель должен создать условия для самореализации каждого ученика, свободного развития его способностей.

12. Учитель должен оптимально подбирать интерактивные педагогические технологии.

13. Должна быть организована рефлексия учебного занятия.

Структура современных уроков должна быть динамичной с использованием набора разнообразных операций объединённых в целесообразную деятельность [9]

Структура деятельности включает в себя шесть компонентов (цель, мотив, средство, действие, результат, оценка). Если отсутствует хотя бы один из указанных компонентов, это явление нельзя назвать деятельностью. Формирование ученика как субъекта деятельности должно обеспечиваться технологически в учебном процессе. [13]

Инновационные технологии предполагают воспитание человека творческого, ответственного, интеллектуально развитого на основе решения учебных задач, в результате решения которых (путём проведения исследования, или квазиисследования) ученики открывают для себя субъективно новое знание [12]

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определил в качестве главных результатов не предметные, а личностные и метапредметные – универсальные учебные действия: «Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Всё это достигается путём сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. При этом знания, умения и навыки (ЗУН) рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, т.е. они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся» [1]

На основе ФГОС НОО в разделе «Лыжной подготовки» сформировался алгоритм формирования самооценки лыжного хода. Ходьба на лыжах – это вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При передвижении на лыжах работают буквально все мышцы и системы организма. Физические нагрузки легко дозируются по объёму и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в образовательные программы учебных заведений [17].

В Федеральном государственном образовательном стандарте выдвигаются требования к учебным программам:

Программы отдельных учебных предметов, курсов должны обеспечивать достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программы отдельных учебных предметов, курсов разрабатываются на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;

- программы формирования универсальных учебных действий.

Программы отдельных учебных предметов, курсов должны содержать:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики учебного предмета, курса;

- общую характеристику учебного предмета, курса;

- описание места учебного предмета, курса в учебном плане;

- описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;

- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;

- содержание учебного предмета, курса;

-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

-описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Сейчас мы попытаемся сравнить и проанализировать две рабочие программы на соответствие ФГОС.

Таблица 1

Анализ программ на соответствие ФГОС

№ п\п	ФГОС	Физическая культура. Примерная программа для начальной школы. Тихонов А.М.	Физическая культура. Рабочая программа. Лях В.И. 1- 4 классы 2011г.
1.	Цель:		
	Развитие личности ч\з формирование УУД. Научить человека учиться.	Развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира (умение учиться - субъект учебной деятельности)	Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
2.	Результат:		
	Сформированные УУД.	Сформированные универсальные учебные действия (личностные; метапредметные: регулятивные, познавательные, коммуникативные; предметные).	УУД (не соответствуют стандарту)

Продолжение таблицы 1

3.	Содержание:		
	Опыт решения проблем.	Опыт решения учебных задач: 1. Осознание (видение) и формулировка проблем. 2. Умение анализировать проблемы. 3. Умение планировать способы и подбирать средства для решения проблем. 4. Способность принимать решения. 5. Действия с осуществлением контроля. 6. Умение получать запланированный результат и рефлексировать выполнение замысла.	Знания о физической культуре (3 часа). Способы физкультурной деятельности (3 часа). Физическое совершенствование (72 часа) (ЗУН) основы науки, личностные качества, образовательная среда, социальный опыт человечества отобранный и адаптированный при изучении в школе.
4.	Подход:		
	Системно-деятельный	Системно-деятельный педагогический адаптированный социальный опыт человечества	Подхода нет
5.	Методы:		
	Методы разные. Субъектная деятельность- нужно научить, чтоб ученики действовали самостоятельно.	Продуктивные методы: -исследовательский; (квазиисследовательский «квази- » - как бы + знания получают в результате исследования) -проектный метод; -эвристический. Субъективная деятельность.	Репродуктивный: Наглядно-словесный, практический: -по частям, -в целом (учитель показывает и рассказывает) Следовательно - исполнительная деятельность.
6.	Предмет оценивания.		
	Сформированные УУД	Оценивание по сформированным УУД.	Оценивается техника выполнения двигательного действия и норматива.

[12]

Анализируя эти программы, мы видим, что программа В.И.Ляха не соответствует федеральному стандарту, а осталась прежней.

А теперь сравним программы конкретно по разделу лыжная подготовка.

По программе Ляха отводится на лыжную подготовку 16 часов, которая предусматривает овладение знаниями и освоение техники лыжных ходов. Обучающиеся, 1-2 классов, должны освоить: переноску и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъёмы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах от 1 до 1,5км. 3-4 классы осваивают: попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов; торможение плугом и упором; повороты переступанием в движении; передвижение на лыжах с равномерной скоростью и прохождение дистанции от 2 до 2,5км. На каждую новую тему предполагается 3 часа (обучение, закрепление, совершенствование)[18]. Освоение идёт под руководством учителя и самостоятельно. Учитель показывает и объясняет – ученик повторяет и выполняет самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. То есть применяется наглядно-словесный и практический методы, используя исполнительную деятельность. Оценивание результатов производится по технике выполнения двигательного действия (передвижение, подъёмы, спуски и подъёмы на лыжах и т.д.) и выполнению норматива при прохождении дистанции на скорость. Программа В.И.Ляха не изменилась.

Программа Тихонова А.М. не конкретизирует количество часов на усвоение того или иного материала, учитель в праве определить его сам. Эта программа осуществляет развитие личности через формирование универсальных учебных действий, которые научат человека учиться.

В младшем школьном возрасте доминирующей задачей должна стать задача освоения основных видов двигательных действий. Занятия физической культурой с младшими школьниками должны иметь достаточно большой объём физической нагрузки, но при этом она должна быть разбита на множество краткосрочных нагрузок с небольшими перерывами, во время которых идёт обсуждение (также небольшое по времени) вопросов, связанных с решением учебных задач. На уроках должна быть организована ситуация исследования того или иного способа, но при этом важно, чтобы дети постоянно соединяли свои размышления с пробами в движении[17].

Поскольку дети пока не владеют никакими авторскими умениями, а распределчивать эти умения возможно только в полноценной авторской деятельности, то на первых уроках все функции (и учителя, и учащегося как автора учебной деятельности) берёт на себя учитель, но при этом всё время сопровождает свои действия словесными объяснениями с разных позиций. Задаёт ситуацию, обостряет проблему, формулирует её, даёт возможность высказать свои соображения. При их отсутствии предлагает варианты различных точек зрения героев, предлагает выбрать одну из версий и объяснить, почему, и при молчании предлагает объяснения, сам задаёт образцы физических действий и др. Постепенно происходит перераспределение функций между учителем и учеником. Ученики овладевают достаточным количеством умений, необходимых для исследователя, и выполняют их сами[17].

В 1 классе в разделе лыжная подготовка предлагает разобрать состояние человека на уроке. От чего зависит и как влияют разные упражнения на общее его состояние.

Во 2 классе при помощи лыжной подготовки предлагает ответить на вопросы:

1. Как научиться контролировать двигательные действия (оценка и самооценка)?

2. Как улучшить результат в двигательном действии?

В 3 и 4 классах предлагается выявить: Как влияют занятия лыжной подготовкой на организм человека?

Все эти вопросы решаются через опыт, эксперимент, исследование задач стоящих перед обучающимися. Вначале и в конце раздела предполагается диагностика двигательных качеств, каждому же человеку необходимо знать, как растут показатели физических возможностей. Обучающийся научится классифицировать, формулировать проблему и получать запланированный результат, рефлексировать выполнение замысла.

Этого и требует современное образование ФГОС.

Сравнивая эти программы по разделу «Лыжной подготовки» также видим, что программа В.И.Ляха ни чем, не отличается от традиционного образования. В результатах обучения нет сформированных универсальных учебных действий, а есть результат техники выполнения двигательного действия (передвижение, подъёмы, спуски и подъёмы на лыжах и т.д.) и выполнение норматива при прохождении дистанции на скорость.

Вывод по I главе

Описав традиционные формы и методы преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе. И выявив требования ФГОС к преподаванию урока физической культуры. Мы сравнили программы В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 класс» и А.М. Тихонова «Физическая культура» примерную программу для начальной школы на соответствие требованиям ФГОС. Из чего пришли к выводу, что программа Ляха не соответствует стандарту, т.к. присутствует репродуктивный метод и в результате обучения нет сформированных УУД, а есть норматив по которому идёт оценивание. Программа Тихонова продукт, который соответствует стандарту цель её освоение учениками системы способов физической деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение ФУ для удовлетворения своих потребностей.

Сравнив две основные стратегии организации учебного процесса: традиционную, направленную на функциональную подготовку учащихся, и систему развивающего обучения, основной целью которой является развитие ребёнка в процессе освоения новых знаний[11].

Мы видим, что первая решает, строго определённые задачи – получение знаний, формирование умений, навыков. Это и есть цель, а развитие учащихся может быть «побочным» продуктом, «внеплановым» результатом при достижении этой цели. Вторая же стратегия обучения способствует именно развитию. Она обеспечивает такое построение системы обучения, при которой усвоение содержания учебного материала, воспитание культуры и развитие интеллекта являются единым процессом. Естественно при этом не снимается вопрос усвоения знаний, но в данном случае – это средство достижения основной цели.

Переход к школьному обучению знаменует собой коренное изменение содержания и процесса усвоения. Усвоение принимает новую форму – форму учебной деятельности.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Итак, мы хотим выяснить, какой метод более эффективен для формирования УУД, усвоения теоретических, технических знаний и физической подготовленности, обучающихся по средствам лыжной подготовки. Для этого нам нужно провести исследование.

Исследование будет проходить в три этапа. На первом этапе была проанализирована литература по проблеме исследования, на основании которой были разработаны формы организации учебной работы по проведению исследования на уроках и формированию самооценки двигательного действия (2014-2015гг). Проверка выдвинутой гипотезы и оценка эффективности разработанной методики осуществлялась на втором этапе исследования педагогических экспериментов (январь-март 2016 г). Исследовательский метод и формирование самооценки в начальной школе производились на материале лыжной подготовки. Третий этап – анализ полученных результатов и оформление их в виде дипломной работы (апрель – май 2016 г.).

В исследовании принимали участие ученики вторых классов МБОУ Чайковская СОШ Нытвенского района: экспериментальная и контрольная группы по 20 человек. Дети 2005-2006 года рождения. В каждом классе по 10 девочек и 10 мальчиков.

В контрольной группе уроки проводились традиционным методом: создание представления об изучаемом движении, показ, разучивание, объяснение, совершенствование. Важным для работы является то, что в системе ЗУН (знания, умения, навыки) центральным является умение. Умение является и мотивом для обращения к знанию, и навыком, и контролем, и результатом работы со знанием и навыками.

На **экспериментальных** уроках дети решали учебные задачи.

Обучение начинается с выделения объекта изучения (что изучает дисциплина, а что изучать не следует). Физическая культура изучает произвольные двигательные действия. Необходимо выделить двигательные действия из движений. Чтобы их выделить в отдельное «делопроизводство», решается задача: «Чем отличается произвольная двигательная активность от непроизвольной?». Результатом учебных действий должно быть осознание учениками того, что произвольное движение – это такое, которое зачем-то выполняется (имеет цель: быстро преодолеть дистанцию, незаметно изменить положение, избежать столкновения, не получить травму при падении, преодолеть препятствие). Действия, на которых решается задача – это действия, предусмотренные стандартом по предмету «Физическая культура»: построение, переноска лыж, передвижение по дистанции различными способами, тихая и быстрая ходьба на лыжах, повороты на месте и в движении, спуски и подъёмы на склон, упражнения в условиях большой скученности, упражнения в падении (последние выполняются в целях обеспечения безопасности учащихся).

Как улучшить результат передвижения на лыжах скользящим шагом? Как можно передвигаться на лыжах? Как можно выявить эффективность разных способов передвижения? От чего зависит эффективность скользящего шага? Как можно передвигаться, одновременно работая руками и попеременно работая руками? Как влияет лыжная подготовка на организм человека? и т. д.

Решали УЗ для того, чтобы научить детей воздействовать на свой организм средствами физических упражнений с пользой для здоровья, через развитие двигательных качеств, быть автором своего физического состояния быть участниками конструирования физического упражнения.

Сформулированная УЗ разбивается на частные УЗ, а минимальная УЗ - на операции. Каждая УЗ является логическим продолжением предыдущей, а решение - её мотивацией для формулирования последующей.

УЗ должна соответствовать требованиям с одной стороны, она должна быть сложная, чтобы ученики не могли её решить известным способом, но и не настолько сложна, чтобы они не могли её решить вместе, а с другой стороны, решение этой УЗ должно стать актуальным для учеников.

Деятельность по решению УЗ разбивается в технологической последовательности на шесть основных этапах:

1. Постановка учебной задачи.
2. Анализ ситуации. Определение того в ситуации, что не позволяет решить задачу известным способом. Принятие условий задачи.
3. Конструирование способов решения задачи. Моделирование идеального образа.
4. Решение частных задач. Преобразование модели при решении частных задач. Конкретизация способа для решения частных задач.
5. Самоконтроль.
6. Самооценка.

На основе ФГОС НОО в разделе «Лыжной подготовки» сформировался алгоритм формирования самооценки лыжного хода (Таблица 2).

Учебная задача: «Как улучшить результат передвижения на лыжах ходом?»

1. Прохождение учебного круга выбранным ходом на результат.
2. Разные виды выполнения хода.
3. Создание эталона выполнения техники хода:
 - сравнение разных видов хода в эксперименте;
 - выработка критериев оценки техники.
4. Оценка другого и самооценка техники хода.

5. Прохождение учебного круга выбранным ходом на результат.

Таблица 2

Алгоритм формирования самооценки лыжного хода

№ п/п	Тема	Тезис, который должны усвоить ученики	Действия, на которых решается задача.	Прим. кол-во часов
1.	Первичная диагностика. Как можно выявить эффективность разных видов хода?	Чтобы узнать, улучшился ли результат, необходимо знать начальные данные. Нужно пробежать разными лыжными ходами на время (провести эксперимент)	Индивидуальная гонка. Эстафеты	2
2.	Как можно выявить эффективность элемента техники?	Эффективность можно выявить на основе осознания ощущений или сравнения разных способов выполнения элемента.	Различные варианты выполнения элементов. Эксперимент.	2
3.	Как исправить ошибки в технике лыжного хода?	Нужно выделить элемент, в котором делается ошибка и отработать его отдельно в специальном упражнении.	Подводящие упражнения для освоения лыжных ходов.	2
4.	Как можно оценить технику лыжного хода?	Нужно выявить элементы, от которых зависит скорость передвижения и они станут критериями оценки.	Оценка элементов техники лыжного хода.	2

Продолжение таблицы 2

5.	Зачем нужно самим оценивать свою технику передвижения? Повторная диагностика.	Для того, чтобы выявлять ошибки и исправлять их. Чтобы узнать, улучшился ли результат, необходимо знать конечные данные.	Самооценка техники лыжного хода. Индивидуальная гонка.	2
----	--	--	--	---

На основе алгоритма можно выявить последовательность действий по освоению учебного материала по лыжной подготовке

Таблица 3

Последовательность действий по освоению учебного материала по лыжной подготовке

№ п/п	Тема	Тезис	Действия, на которых решается задача.	Прим. кол-во часов
1.	Как можно передвигаться на лыжах?	Передвигаться на лыжах можно одновременно или попеременно работая руками, с шагами или без шагов. Ступающим шагом или скользящим. В различных стойках, выполняя повороты и торможения.	Передвижения на лыжах в различных условиях.	1
2.	Как можно выявить эффективность разных способов передвижения?	Нужно пробежать разными лыжными ходами на время (провести эксперимент)	Эстафета, индивидуальная гонка.	1/2

Продолжение таблицы 3

3.	Как можно передвигаться, одновременно работая руками?	Одновременно работая руками, можно передвигаться без шагов, с одним шагом, с двумя шагами.	Различные варианты одновременного хода.	1/3
4.	Как можно передвигаться, попеременно работая руками?	Попеременно работая руками, можно передвигаться без шагов, с двумя шагами, с четырьмя шагами.	Различные варианты попеременного хода.	1/4
5.	От чего зависит эффективность скользящего шага? Как можно выявить эффективность элемента техники?	Эффективность скользящего шага зависит от сгибания ног в момент подседания, положения туловища во время скольжения. Эффективность можно выявить на основе осознания ощущений или сравнения разных способов выполнения элемента.	Различные варианты выполнения элементов. Эксперимент.	1/5
6.	Как можно оценить технику лыжного хода? Зачем нужно самим оценивать свою технику передвижения?	Нужно выявить элементы, от которых зависит скорость передвижения и они станут критериями оценки. Для того, чтобы выявлять ошибки и исправлять их.	Самооценка техники лыжных ходов.	2/7

Продолжение таблицы 3

7.	Как исправить ошибки в технике лыжного хода?	Нужно выделить элемент, в котором делается ошибка и отработать его отдельно в специальном упражнении.	Подводящие упражнения для освоения лыжных ходов.	3/10
----	--	---	--	------

Согласно этому алгоритму и последовательности освоения лыжной подготовки на первом уроке необходимо выйти на проблему - например: как влияет лыжная подготовка на организм человека? Возможны разные варианты (как влияет лыжная подготовка на развитие физических качеств, развитие мышц, выносливость, координацию, физическую подготовленность и т.д.). Для проверки нужно выбрать тот вариант, который предложат ученики (учитель тоже участвует в выдвижении гипотез).

Далее. Учителем отмечается, что для нашего эксперимента подъёмы, спуски, торможения и передвижения скользящим шагом надо выполнять всеми одинаково. Для этого нужно знать основные контрольные точки.

Возможна и необходима работа в парах: один выполняет, другой оценивает.

На каждом уроке детьми выполняется анализ урока: что получилось, к чему надо стремиться и над чем работать.

Нужно было выяснить, сколько на это уйдёт уроков. Как только появится заметный прогресс в умении себя оценивать, проводится зачётный урок. Основной критерий оценки – её объективность. Оценивает ученик себя, например, на «3» и указывает на совершённые ошибки, и учитель его оценивает так же, ставится отметка «отлично».

Главное для нас – не получить результат (изменились или нет показатели в тестах), а научить учеников способу решения проблемы.

В нашем эксперименте решались учебные задачи:

1. Как научиться контролировать двигательные действия (оценка и самооценка)?

2. Как улучшить результат в двигательном действии?

Для использования исследовательского метода необходима, на наш взгляд, подготовительная работа к исследовательской деятельности. Именно такая работа и должна быть проведена в начальной школе.

На уроках по лыжной подготовке дети находили отличия и отвечали на вопросы. Чем отличаются одни движения от других? (они отличаются по силе, скорости, сложности выполнения, по набору элементов). Как можно отличить одни движения от других? (посмотреть и сравнить, прочувствовать самому, послушать). Можно выбрать одно из упражнений и составить его описание так, чтобы другой ученик догадался, что это за упражнение. Выбрать одно упражнение и составить описание-загадку для родителей.

Уровни наблюдения движений тела (за движениями рук, ног, туловища), эмоций, настроений, ощущений, ума.

Рассматривая любое движение, можно обнаружить у него разные свойства. Например, рассматривая передвижения на лыжах, можно определить быстро или медленно человек передвигается, какие конечности задействованы в работе, как работают руки и ноги.

Можно делить движения по любому признаку – быстрые и медленные, с работой рук и без работы рук, с работой ног и без работы ног и т.д. На уроках дети будут осваивать умение классифицировать. Если мы берём, например, за основу классификации работу рук, то передвижения на лыжах могут быть: попеременные или одновременные; если взять за основу работу ног, то передвижения на лыжах могут быть: с шагом и без шага и т.д. Подобные исследования по лыжной подготовке не проводились и для выстраивания педагогической системы нам нужно проверить, насколько эффективно этот материал пойдёт в младших классах. В исследовании

принимали участие 20 учеников второго класса МБОУ Чайковская СОШ Нытвенского района.

Контролировать свои действия и оценивать их является основой субъективности, поэтому формирование самооценки двигательных действий является актуальной проблемой процесса обучения на современном этапе. В связи с этим, целью нашего исследования явилось формирование самооценки на уроках физической культуры.

Ученики экспериментальной группы в совместной деятельности с учителем выявляли наиболее эффективные способы выполнения элементов. Пробовались разные варианты, которые сравнивались между собой по ощущениям («неудобно» или «так тяжело»). Для найденных способов находились точки контроля (например, ноги согнуты так, что колени прикрывают переднюю часть стопы), которые и становились критериями при оценке и самооценке правильности выполнения элемента.

Подъём «ёлочкой»:

- 1- носки лыж разведены в стороны;
- 2- лыжи стоят на внутреннем ребре;
- 3- палки ставят сзади лыж (ниже по склону);
- 4- движения ногой и рукой разноимённые;
- 5 - взгляд вперёд.

Спуск в основной стойке:

- 1- ноги сгибаются в коленных суставах так, что колени прикрывают переднюю часть стопы (но не крепление);
- 2- ручки палок прижаты к груди;
- 3- палки кольцами назад - вниз;
- 4- взгляд вперёд.

Торможение «плугом»:

- 1- пятки лыж разведены в стороны;
- 2- колени развернуты друг к другу внутрь;

- 3- лыжи на внутреннем ребре;
- 4- носки лыж не перекрещиваются;
- 5- ручки палок прижаты к груди;
- 6- палки кольцами назад - вниз, не касаясь снега.

Передвижение скользящим шагом:

- 1- колено опорной ноги - плечо - крепление находятся на одном уровне (при двухопорном скольжении);
- 2- поочерёдное отталкивание, то одной, то другой лыжей;
- 3- переносим вес тела с ноги на ногу;
- 4- руки выполняют махи вдоль туловища: вперёд (до уровня глаз) и назад (до выпрямления);
- 5- движения рук и ног разноимённые;
- 6- взгляд вперёд.

Элементы действия оценивались: «правильно» (1 балл) и «неправильно» (0 баллов). Принимая во внимание то, что ученикам младшего школьного возраста легче даётся оценивание другого, чем себя, то на первом этапе формирования самооценки вырабатывалась коллективная оценка действий отдельных учащихся.

В контрольном классе, на последнем уроке нужно сообщить ученикам критерии оценки и дать им возможность выполнить приёмы (подъём, спуск, торможение и скользящий шаг) с последующей самооценкой.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы

- Педагогические наблюдения
- Тестирование
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы.

Данный метод применялся с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам. Теоретический анализ по проблеме преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе (в условиях ФГОС) осуществлялся на всех этапах исследовательской работы. Обобщению подвергались литературные источники отечественных авторов, учебно-методические пособия, нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта и другие материалы, что позволило уточнить цель, гипотезу и методы исследования.

2. Педагогические наблюдения.

Педагогическое наблюдение – это метод научного исследования, планомерное воспроизведение изучаемых объектов, которое осуществляется непосредственно органами чувств или посредством специальных приборов. Наблюдение служит одним из главных методов добывания фактического материала для анализа качества процесса и обобщение опыта работы. Оно представляет собой планомерный анализ и оценку метода организации исследования без вмешательства исследователя в ход этого процесса.

3. Тестирование.

Тестирование или контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень теоретической, технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации

занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

1- Для оценки прохождения контрольной дистанции учащихся было проведено тестирование:

Тест прохождения контрольной дистанции 500 м (мин. сек.) проводился по среднепересечённой местности. Дистанцию проходили по одному участнику, с интервалом 15 сек. один за другим. После того как старт выполнил первый участник, через 15 сек. стартовал следующий и т.д. Результаты гонки фиксировались в протокол (Приложение 5, 6).

2- При диагностике знаний о технике дети выполняли письменное тестирование. Учитель зачитывал вопросы, а дети письменно отвечали на них. Уровень знаний выявлялся по разработанному тест - билету по «Лыжной подготовке» из 20 вопросов (Приложение 11).

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это исследовательская деятельность для изучения причинно-следственных связей в педагогических явлениях.

Педагогический эксперимент проводится с целью выявления особенностей преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе (в условиях ФГОС) с участием учащихся вторых классов.

5. Методы математической статистики

Обработка полученных результатов осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Для оценки достоверности различий, достоверности изменений показателей и проверки эффективности исследовательского метода проведения уроков физической культуры применялся t-критерий Стьюдента:

$$t = \frac{X_э - X_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

где $X_{\text{э}}$ – средняя арифметическая величина для экспериментальной группы;

$X_{\text{к}}$ – средняя арифметическая величина для контрольной группы;

$m_{\text{э}}$ – стандартная ошибка среднего арифметического значения экспериментальной группы;

$m_{\text{к}}$ – стандартная ошибка среднего арифметического значения контрольной группы.

Для того, чтобы высчитать m_1 и m_2 , нужно вычислить δ_1, δ_2 .

δ (сигма) – стандартное отклонение среднего арифметического значения групп:

$$\delta = \frac{X_{\text{max}} - X_{\text{min}}}{K},$$

где X_{max} – наибольший показатель в выборке; X_{min} – наименьший показатель в выборке; K – табличный коэффициент (таблица дана в приложении 12).

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Результаты первичной диагностики учеников экспериментальной и контрольной группы.

Мы хотим выяснить, какой метод более эффективен для формирования УУД, усвоения теоретических, технических знаний и физической подготовленности, обучающихся по средствам лыжной подготовки. Для этого мы проведём исследование традиционного метода обучения и преподавания уроков, основанных на решении учебных задач.

В исследовании принимали участие ученики 2 классов МБОУ Чайковская СОШ Нытвенского района экспериментальная и контрольная группы по 20 человек, 10 мальчиков и 10 девочек, в каждой. Дети 2005 – 2006 года рождения.

Первым результатом нашего эксперимента будут являться данные письменного тестирования знаний о технике изучаемых лыжных элементов по тест-билету из 20 вопросов (приложение 1, 2) до эксперимента, которые представлены в виде таблицы 4.

Таблица 4

Результаты знаний о технике передвижения на лыжах до эксперимента.

Группы	Количество вопросов	Правильные ответы	Процент правильных ответов, %
ЭГ	20	9,05	45.25
КГ	20	7,35	36.5

В результате первичной диагностики знаний о технике передвижения на лыжах скользящим шагом, подъёма на склон «ёлочкой», спуске в основной стойке и торможения «плугом» из таблицы 4 видно, что статистически значимых различий между этими группами нет. ЭГ ответила в

среднем на 9 вопросов, что составило 45%, а КГ дала 7 правильных ответов, что составило 36% .

Графически эти данные представлены на рисунках 1, 2.

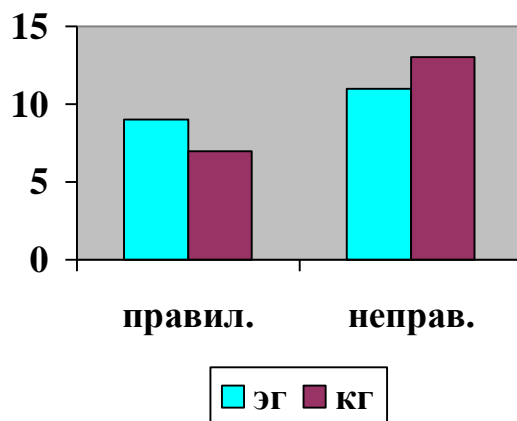


Рис. 1. Результаты первичных знаний о технике изучаемых элементов лыжной подготовки в ЭГ и КГ, (количество ответов).

В процентном отношении результаты представлены на рисунке 2.

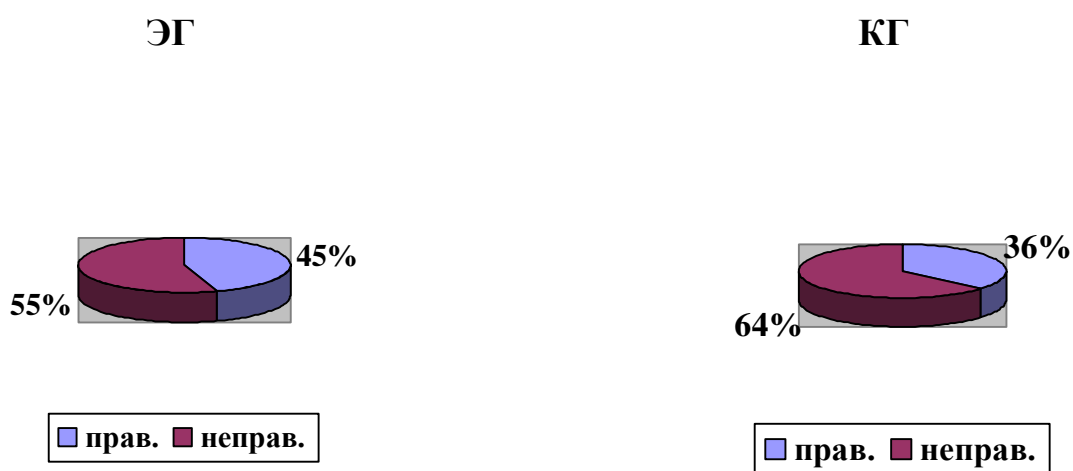


Рис. 2. Результаты знаний о технике передвижения на лыжах в ЭГ и КГ, (%).

Следующим результатом первичной диагностики стал уровень развития самооценки учеников ЭГ и КГ техники изучаемых элементов лыжной подготовки: скользящий шаг, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой» и торможение «плугом» по разработанным критериям оценивания.

Считалось количество ошибок и сравнивалось с оценкой учителя в баллах, разница которых говорила об объективности ответов, эти данные представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Результаты первичной диагностики объективности самооценки учащихся техники изучаемых элементов лыжной подготовки.

группы	Самооценка учеников, балл	Оценка учителя, балл	Разница оценок, балл
ЭГ	4.69	2	2.69
КГ	4.7	1.9	2.8

Из таблицы 5 видно, что в начале исследования при диагностике объективности самооценки элементов техники лыжной подготовки по разработанным критериям, в опытных группах – самооценка на высоком уровне превышает оценку учителя. Даёт основание утверждать, что ученики обеих групп не объективно оценивали правильность выполнения двигательного действия. А также статистически значимых различий между группами нет, они находятся на одном уровне развития самооценки.

В результате прохождения контрольной дистанции на лыжах 500 м, были получены средние арифметические величины для экспериментальной и контрольной группы из 20 участников исследования.

Таблица 6

Результаты прохождения контрольной дистанции на лыжах 500 м. до эксперимента.

Группы	Количество учеников, чел.	Результат, мин.сек.
ЭГ	20	4.43
КГ	20	4.46

Из таблицы 6 видно, что физическая подготовленность детей опытных групп статистически значимых различий не имеет. Ученики ЭГ в среднем прошли контрольную дистанцию 500 м. на лыжах за 4 мин. 43 сек., а дети КГ – 4 мин. 46 сек. в среднем затратили на прохождение этой же дистанции.

Для получения более точной оценки наличия или отсутствия разницы между средними для экспериментальной и контрольной групп мы провели тестирование с применением t-критерия Стьюдента таблица 7.

Таблица 7

Достоверность различий между ЭГ и КГ по времени прохождения контрольной дистанции 500 м. на лыжах до эксперимента.

группы	\bar{X}	δ	m	t	P
ЭГ	4.43	1.21	0.28	0.08	$P > 0.05$
КГ	4.46	1.13	0.26		

Из полученных результатов можно сделать вывод, что на начальном этапе нашего исследования опытные группы находятся на одном уровне по знаниям о технике изучаемых элементов, по уровню развития самооценки техники элементов и прохождению контрольной дистанции на лыжах, так как статистически значимых различий нет.

3.2. Результаты повторной диагностики учащихся экспериментальной и контрольной группы.

Деятельностной теорией учения, которая лежит в основе Стандарта, называют такую, которая опирается на понятия «действие», «задача» (они являются существенными компонентами целостной деятельности). В процессе решения учебной задачи субъект находит то действие, которое и приводит к достижению цели. Это действие усваивается учеником и становится результатом учебной деятельности.

Экспериментальной проверке были подвергнуты две методики обучения технике двигательного действия по средствам лыжной подготовки в начальной школе:

- традиционное преподавание уроков по программе В. И. Ляха;
- преподавание уроков, основанных на решении учебных задач.

Результаты сравнительного анализа представлены ниже:

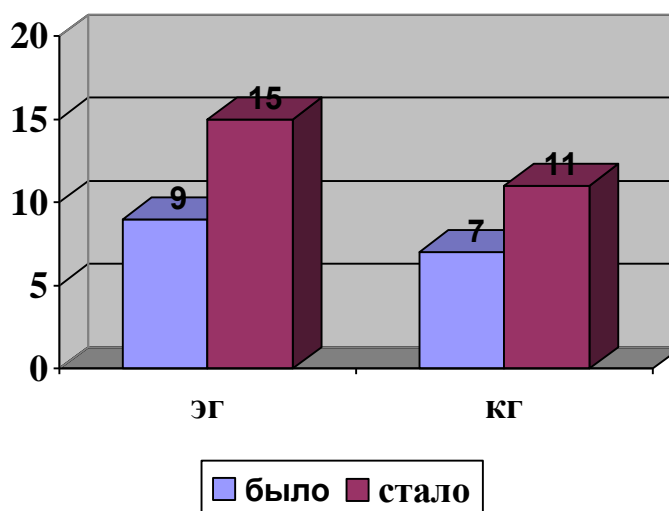


Рис.3. Динамика повышения знаний о технике изучаемых элементов в ЭГ и КГ (количество правильных ответов).

Таблица 8

Достоверность изменений различий между средними величинами знания о технике изучаемых элементов лыжной подготовки до и после эксперимента в ЭГ и КГ.

группы	\bar{X}	%	δ	m	t	P
ЭГ до	9.05	45	4.31	0.99	5.22	$P < 0,05$
ЭГ после	15.15	76	2.68	0.62		

Продолжение таблицы 8

КГ До	7.35	36	3.59	0.82	3.75	P < 0.05
КГ после	11.35	57	2.94	0.68		

Из таблицы 8 мы видим, что в каждой опытной группе произошли статистически значимые изменения. До эксперимента дети экспериментальной группы по тест-билету в среднем ответили правильно из 20 на 9 вопросов, что составило 45%. После эксперимента знания о технике повысились до 76%, что составило в среднем 15 правильных ответов. В контрольной группе так же есть статистически значимые изменения на достоверном уровне. До эксперимента ученики в среднем дали 7 правильных ответов из 20 вопросов, что соответствует 36%. После исследования эти показатели в среднем увеличились, правильных ответов стало – 11, что составило – 57%.

В процентном отношении результаты представлены на рисунке 4.

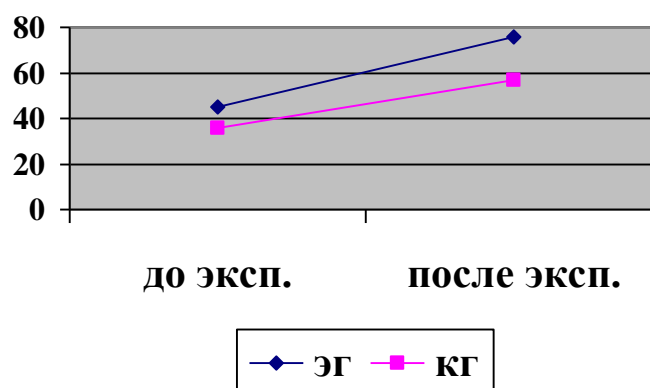


Рис. 4. Уровень повышения знаний о технике передвижения на лыжах, (%).

Уровень развития самооценки в опытных группах представлен в таблице 9.

Таблица 9

Достоверность уровня развития самооценки.

группы	\bar{X}	δ	m	t	P
Самооценка					
ЭГ до	4.69	0.82	0.47	2.81	P < 0.05
ЭГ после	3.23	0.39	0.22		
КГ до	4.7	0.94	0.54	0.75	P > 0.05
КГ после	4.22	0.59	0.34		
Оценка учителя					
ЭГ до	2	0.34	0.2	3.56	P < 0.05
ЭГ после	2.85	0.22	0.13		
КГ до	1.81	0.4	0.23	1.06	P > 0.05
КГ после	2.14	0.37	0.21		
Ошибки					
ЭГ до	2.63	0.67	0.38	5.25	P < 0.05
ЭГ после	0.63	0.05	0.03		
КГ до	2.8	0.5	0.29	2.05	P > 0.05
КГ после	2.1	0.31	0.18		

Из таблицы 9 видно, что до эксперимента оценивая себя, дети ЭГ и КГ, находились на одном уровне (4.69 б. и 4.7 б.), завышали свои оценки по сравнению с оценкой учителя и делали много ошибок (2.63 и 2.8). После исследования в ЭГ дети понизили свою самооценку на достоверно значимом уровне, которая приблизилась к оценке учителя, дети стали меньше делать ошибок (было - 2.63, стало - 0.63) на статистически значимом уровне ($t = 5.25$ $p < 0.05$). А в КГ дети также завышали свою оценку, которая на много отличалась от оценки учителя (4.22 б. и 2.14 б.) и делали много ошибок (было - 2.8 стало - 2.1) на статистически не значимом уровне.

Результаты прохождения контрольной дистанции 500 м. на лыжах были завершающими в нашем эксперименте. В ЭГ ученики повысили свои результаты, которые соответствуют статистически значимому приросту – до эксперимента средний результат школьников составлял 4.43 мин.сек., после исследования – 3.35 мин.сек. В контрольной группе результаты прохождения дистанции тоже выросли, но на статистически не значимом уровне с 4.46 мин.сек. до 4.25 мин.сек. Результаты достоверности различий представлены в таблице 10.

Таблица 10

Достоверность различий результатов прохождения контрольной дистанции
500 м на лыжах.

группы	\bar{X}	δ	m	t	P
ЭГ до	4.43	1.63	0.37	2.33	$p < 0.05$
ЭГ после	3.35	1.29	0.3		
КГ до	4.46	1.13	0.26	0.68	$p > 0.05$
КГ после	4.25	0.76	0.17		

Аналогично мы протестировали отдельно группы мальчиков и группы девочек в рамках экспериментальной и контрольной групп. Результаты показали, что различия между мальчиками и девочками экспериментальных групп статистически не значимы. Дети находятся на одинаковом уровне по знаниям о технике и по прохождению контрольной дистанции 500 м. Достоверность различий представлены в приложении 13.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Описав традиционные формы и методы преподавания раздела «Лыжная подготовка» в начальной школе. И выявив требования ФГОС к преподаванию урока физической культуры. Мы сравнили программы В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 класс» и А.М. Тихонова, Полякова Т.А. Кечкин Д.Д., Волосатых О.О «Физическая культура» примерную программу для начальной школы на соответствие требованиям ФГОС. Из чего пришли к выводу, что программа В.И.Ляха не соответствует стандарту, т.к. присутствует репродуктивный метод, в результате обучения нет сформированных УУД, а есть норматив, по которому идёт оценивание. Программа А.М.Тихонова, Поляковой Т.А. Кечкина Д.Д., Волосатых О.О., продукт, который соответствует стандарту цель её освоение учениками системы способов физической деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение ФУ для удовлетворения своих потребностей. Содержанием является опыт практической деятельности, который преобразуется в процессе решения учебных задач в системно-деятельном подходе субъект-субъектных отношений учителя и учащихся.

Для проведения занятий использовался алгоритм формирования самооценки и последовательность действий по освоению учебного материала по лыжной подготовке, которые применялись для учащихся 2 классов, используемые материалы во многом помогли в подготовке и проведении занятий.

Мы провели первичную диагностику детей, участвующих в эксперименте. Разработали критерии оценивания элементов лыжной подготовки. И пришли к выводу, что на первом этапе эксперимента оба класса находились примерно на одном уровне по знанию о технике передвижения на лыжах, по уровню развития самооценки и по прохождению контрольной дистанции 500 м.

В результате занятий, по экспериментальной методике, уровень знаний о технике передвижения на лыжах в экспериментальной группе в среднем повысился на 31 %, а в контрольной группе уровень повысился на 21 %. Результаты знаний о технике передвижения на лыжах после эксперимента в ЭГ и КГ находятся на статистически значимом уровне.

Результатом экспериментального обучения стал уровень развития самооценки техники по разработанным критериям оценивания элементов лыжной подготовки. Ученики экспериментальной группы на достоверно значимом уровне ($t = 2.81$ $P < 0.05$) в оценивании себя делали меньше ошибок (0.63 б.), чем их сверстники в контрольной группе (2.1 б.). В контрольной группе изменения находятся на статистически не значимом уровне ($t = 0.75$ $p > 0.05$).

В конце исследования было проведено повторное тестирование прохождения контрольной дистанции 500 м. После чего увидели, как изменились результаты контрольной дистанции вторично. В экспериментальной группе статистически значимо увеличились показатели с 4.43 мин.сек. до 3.35 мин.сек. ($t = 3.19$ $p < 0.05$). В контрольной группе изменения имеют место, но на статистически не значимом уровне с 4.46 мин.сек. до 4.25 мин.сек. ($t = 0.68$ $p > 0.05$).

Аналогично мы протестировали отдельно группы мальчиков и группы девочек в рамках экспериментальной и контрольной групп. Результаты показали, что различия между мальчиками и девочками экспериментальных групп статистически не значимы. Дети находятся на одинаковом уровне по знаниям о технике и по прохождению контрольной дистанции 500 м.

Проведённые экспериментальные исследования подтвердили эффективность применения метода решения учебных задач при обучении формирования самооценки техники и улучшения результата в двигательном действии.

В дополнение при обучении создаются условия для проявления творчества учащихся и сопутствующих ей положительных эмоций, а также большей осмысленности действий на уроке. Ученики осваивают действия самоконтроля, самооценки, связывая подбираемые упражнения сообразно поставленной цели.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Непрерывное физкультурное образование / В.К. Бальсевич, Г.И. Попов, Н.И. Санникова // Теория и практика физической культуры. № 12, 2004, С. 10-13.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Вяткина Т.Н., Ишмухаметов М.Г. Теория и методика лыжного спорта: техническая и силовая подготовка студентов. Учебное пособие / Перм. гос. гуманитар.- пед. ун -т. – Пермь, 2013. – 180 с.
4. Горбунов Ю.Я. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие. : Перм.гос.гуманит.-пед.ун.-т. – Пермь, 2014. – 96 с.
5. Горчакова Л. П. «Физическое воспитание в малокомплектной школе». Пособие для учителей. М. : «Просвещение», 1976. – 126с.
6. Захаров В.Я. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с
7. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
8. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос. акад. образования; под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008. – 35с. – (Стандарты второго поколения).
9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов - М. : Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
10. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Образование и общество № 1 (12), 2002, с. 32-42.

11. Неверкович С.Д. Принципы развивающего образования / С.Д. Неверкович // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: Тезисы докладов II-й Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 25-27 марта 2004 г.). – М.: Флинта, 2004. – 312 с.

12. Петруленков В.М. Современный урок в условиях реализации требований ФГОС. 1-11 классы. – М.: ВАКО, 2015. – 112 с.- (Современная школа: управление и воспитание).

13. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

14. Планируемые результаты начального общего образования /(Л.Л.Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.); под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-изд. – М.: Просвещение, 2010. – 120с. – (Стандарты второго поколения).

15. Примерные программы начального общего образования [Текст]: в 2 ч. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 315с. – (Стандарты второго поколения).

16. Сиденко А.С. Интернет-ресурсы Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения // Эксперимент и инновации в школе.– 2010. – №1.

17. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001, 101 с.

18. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры. А.М. Тихонов Д.Д. Кечкин О.О. Волосатых И.П. Голяков. – Пермь 2013.

19. Тихонов А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А.М. Тихонов; Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь, 2007. – 364 с.

20. Тихонов А.М. Влияние совместной учебной деятельности младших школьников при решении учебных задач на эффективность техники двигательного действия и её самооценку / А.М. Тихонов, К.С. Кручинина // Физическая культура и спорт. Новый вектор развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 60-летию факультета физической культуры (16 октября 2009 г., г. Пермь) / науч. ред. М.Н. Исаков; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2009. - С. 80-83.

21. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное образование. - Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

22. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/ авт.-сост. М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

23. Физическая культура. Примерная программа для начальной школы. Коллектив авторов: Тихонов А.М., Полякова Т.А. Кечкин Д.Д., Волосатых О.О. – Пермь

24. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1 - классы: пособие учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.

25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 480с.

26. <http://standart.edu.ru> 6. http://www.consultant.ru/popular/edu/43_1.html
Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266 – 1 /

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты тест-билета по лыжной подготовке ЭГ до эксперимента.

2 «а» ЭГ		ответы		Кол-во вопросов
№п\п	пол	правильно	неправильно	
1.	м	6	14	20
2.	м	16	4	20
3.	м	2	18	20
4.	м	9	11	20
5.	д	7	13	20
6.	м	13	7	20
7.	д	10	10	20
8.	м	9	11	20
9.	д	11	9	20
10.	д	9	11	20
11.	д	8	12	20
12.	м	3	17	20
13.	д	15	5	20
14.	м	6	14	20
15.	м	11	9	20
16.	д	16	4	20
17.	м	4	16	20
18.	д	15	5	20
19.	д	6	14	20
20.	д	5	15	20
\bar{X}		9.05	10.95	20
		45.25%	54.75%	100%

Приложение 2

Результаты тест-билета по лыжной подготовке КГ до эксперимента.

2 «б» КГ		ответы		Кол-во вопросов
№п\п	пол	правильно	неправильно	
1.	м	4	16	20
2.	м	10	10	20
3.	м	7	13	20
4.	м	2	18	20
5.	м	5	15	20
6.	д	9	11	20
7.	м	3	17	20
8.	м	15	5	20
9.	д	9	11	20
10.	м	3	17	20
11.	д	9	11	20
12.	д	11	9	20
13.	д	6	14	20
14.	д	12	8	20
15.	м	3	17	20
16.	м	9	11	20
17.	д	12	8	20
18.	д	5	15	20
19.	д	7	13	20
20.	д	6	14	20
—		7.3	12.7	20
X				
		36.5%	63.5%	100%

Приложение 3

Результаты самооценки и оценки выполнения элементов ЭГ до эксперимента по критериям (1б – правильное выполнение, 0 б - Неправильное выполнение)

№п\п	пол	Спуск в основной стойке (4 Б.)			Подъём «ёлочкой» (5 Б.)			Торможение «плугом» (6 Б.)			Скользкий шаг (6 Б.)		
		СО	ОУ		С	ОУ		СО	ОУ		СО	ОУ	
1.	м	4	1	3	5	2	3	5	2	3	5	3	2
2.	м	4	2	2	5	3	2	5	3	2	6	2	4
3.	м	3	1	2	4	2	2	4	1	3	5	1	4
4.	м	4	2	2	5	3	2	5	3	2	5	3	2
5.	д	3	1	2	5	2	3	4	1	3	5	2	3
6.	м	4	1	3	5	2	3	6	3	3	6	2	4
7.	д	4	2	2	5	3	2	5	3	2	6	1	5
8.	м	3	2	1	5	2	3	6	2	4	6	3	3
9.	д	3	1	2	5	3	2	5	2	3	5	2	3
10.	д	3	1	2	5	3	2	6	2	4	5	3	2
11.	д	4	2	2	5	2	3	6	2	4	6	2	4
12.	м	4	1	3	5	1	4	5	3	2	5	2	3
13.	д	3	2	1	5	3	2	6	1	5	6	3	3
14.	м	3	1	2	5	2	3	5	2	3	5	1	4
15.	м	3	1	2	5	1	4	5	2	3	6	2	4
16.	д	4	2	2	5	3	2	5	1	4	5	3	2
17.	м	4	1	3	4	2	2	5	2	3	5	2	3
18.	д	3	2	1	4	1	3	5	3	2	6	3	3
19.	д	4	2	2	4	3	1	6	1	5	6	2	4
20.	д	3	2	1	5	2	3	5	2	3	5	2	3
Средний балл		3.5	1.5	2	4.8	2.25	2.1	5.2	2.05	3.1	5.25	2.2	3.2
%		87.5	37.5	50.0	96.0	45.0	42.0	86.6	34.2	52.5	87.5	36.7	54.2

Приложение 4

Результаты самооценки и оценки выполнения элементов КГ до эксперимента по критериям (1б – правильное выполнение, 0 б - Неправильное выполнение)

№п\п	пол	Спуск в основной стойке (4 б.)			Подъём «ёлочкой» (5 б.)			Торможение « плугом» (6 б.)			Скользкий шаг (6 б.)		
		СО	ОУ		С	О	ОУ		СО	ОУ		СО	ОУ
1.	м	4	2	2	5	2	3	5	2	3	6	3	3
2.	м	3	1	2	4	1	3	5	3	2	5	2	3
3.	м	4	1	3	5	1	4	6	2	4	5	1	4
4.	м	3	1	2	4	2	2	5	1	4	6	1	5
5.	м	3	2	1	4	2	2	6	3	3	6	2	4
6.	д	4	1	3	5	1	4	6	1	5	6	2	4
7.	м	3	2	1	5	2	3	5	3	2	5	2	3
8.	м	3	1	2	5	1	4	5	2	3	6	2	4
9.	д	3	2	1	4	2	2	5	1	4	5	1	4
10.	м	4	1	3	4	1	3	6	4	2	6	3	3
11.	д	4	2	2	4	2	2	6	2	4	5	3	2
12.	д	3	1	2	4	1	3	5	3	2	5	1	4
13.	д	4	2	2	5	2	3	6	4	2	5	2	3
14.	д	3	1	2	4	1	3	5	1	4	5	2	3
15.	м	3	2	1	4	2	2	6	3	3	6	3	3
16.	м	4	1	3	5	2	3	6	2	4	6	3	3
17.	д	3	1	2	4	3	1	6	2	4	5	3	2
18.	д	4	1	3	5	1	4	5	3	2	5	1	4
19.	д	4	2	2	5	2	3	5	2	3	5	2	3
20.	д	4	1	3	4	1	3	6	2	4	6	1	5
Средний балл		3.5	1.4	2.1	4.4	1.6	2.8	5.5	2.3	3.2	5.4	1.95	3.1
%		87.5	35.0	52.5	89.0	32.0	57.0	91.7	38.3	53.3	90.8	32.5	51.7

Приложение 5

Протокол прохождения контрольной дистанции 500 м. на лыжах ЭГ.

2а экспериментальная группа		Результаты измерений до эксперимента	Результаты измерений после эксперимента
№ п\п	пол	мин.сек.	мин.сек.
1	М	4.52.	2.51
2	М	3.09.	2.45
3	М	7.47.	4.12
4	М	6.41.	3.20
5	Д	4.01.	3.19
6	М	3.35.	3.10
7	Д	3.59	4.00
8	М	5.42.	3.50
9	Д	3.13.	3.00
10	Д	4.45.	3.16
11	Д	4.30.	3.47
12	М	3.13.	2.55
13	Д	3.50.	2.15
14	М	5.57.	3.59
15	М	3.40	2.50
16	Д	4.20.	5.51
17	М	4.28.	4.46
18	Д	6.13.	4.17
19	Д	4.09.	3.05
20	Д	4.54.	3.25
\bar{X}		4.43	3.35

Приложение 6

Протокол прохождения контрольной дистанции 500 м. на лыжах КГ.

2 «б» контрольная группа		Результаты измерений до эксперимента	Результаты измерений после эксперимента
№ п\п	пол	мин. сек.	мин. сек.
1.	М	4.55	3.40
2.	М	4.24	4.03
3.	М	2.52	3.35
4.	М	4.05	4.55
5.	М	3.38	3.41
6.	Д	6.14	5.20
7.	М	4.07	3.15
8.	М	6.15	4.53
9.	Д	6.24	5.08
10.	М	4.33	3.38
11.	Д	5.40	5.23
12.	Д	4.36	4.11
13.	Д	3.25	3.38
14.	Д	6.23	5.22
15.	М	5.41	5.13
16.	М	3.20	4.35
17.	Д	3.52	4.59
18.	Д	4.38	4.51
19.	Д	4.50	5.05
20.	Д	3.31	3.40
\bar{X}		4.46	4.25

Приложение 7

Результаты тест-билета по лыжной подготовке ЭГ после эксперимента.

2 «а» ЭГ		ответы		Кол-во вопросов
№п\п	пол	правильно	неправильно	
1.	м	9	11	20
2.	м	20	0	20
3.	м	9	11	20
4.	м	14	6	20
5.	д	15	5	20
6.	м	18	2	20
7.	д	15	5	20
8.	м	15	5	20
9.	д	18	2	20
10.	д	16	4	20
11.	д	14	6	20
12.	м	14	6	20
13.	д	17	3	20
14.	м	16	4	20
15.	м	15	5	20
16.	д	17	3	20
17.	м	13	7	20
18.	д	17	3	20
19.	д	15	5	20
20.	д	16	4	20
\bar{X}		15.15	4.85	20
		75.75%	24.25%	100%

Приложение 8

Результаты тест-билета по лыжной подготовке КГ после эксперимента.

2 «б» КГ		ответы		Кол-во вопросов
№п\п	пол	правильно	неправильно	
1.	м	12	8	20
2.	м	13	7	20
3.	м	10	10	20
4.	м	9	11	20
5.	м	14	6	20
6.	д	11	9	20
7.	м	10	10	20
8.	м	17	3	20
9.	д	10	10	20
10.	м	8	12	20
11.	д	12	8	20
12.	д	13	7	20
13.	д	9	11	20
14.	д	15	5	20
15.	м	6	14	20
16.	м	14	6	20
17.	д	16	4	20
18.	д	7	13	20
19.	д	11	9	20
20.	д	10	10	20
—		11.35	8.65	20
X				
		56.75%	43.25%	100%

Приложение 9

Результаты самооценки и оценки выполнения элементов ЭГ после эксперимента по критериям (1б – правильное выполнение, 0 б - Неправильное выполнение)

№п\п	пол	Спуск в основной стойке (4 Б.)			Подъём «ёлочкой» (5 Б.)			Торможение «плугом» (6 Б.)			Скользкий шаг (6 Б.)		
		СО	ОУ		С	ОУ		СО	ОУ		СО	ОУ	
1.	м	3	2	1	3	2	1	4	3	1	4	3	1
2.	м	3	3	0	3	3	0	4	4	0	4	3	1
3.	м	4	3	1	4	3	1	3	2	1	4	3	1
4.	м	4	3	1	3	3	0	5	4	1	3	2	1
5.	д	3	3	0	4	2	2	4	3	1	3	2	1
6.	м	3	2	1	3	3	0	4	3	1	4	2	2
7.	д	4	3	1	3	2	1	4	4	0	4	4	0
8.	м	3	3	0	4	4	0	3	1	2	4	4	0
9.	д	3	3	0	4	3	1	3	3	0	3	2	1
10.	д	3	2	1	3	2	1	4	3	1	3	3	0
11.	д	3	2	1	4	3	1	3	2	1	4	3	1
12.	м	3	3	0	3	2	1	5	4	1	5	5	0
13.	д	3	2	1	4	3	1	3	3	0	4	3	1
14.	м	4	3	1	3	3	0	4	3	1	3	3	0
15.	м	3	3	0	4	3	1	3	2	1	4	4	0
16.	д	3	2	1	3	3	0	3	3	0	3	3	0
17.	м	3	3	0	4	3	1	4	4	0	4	3	1
18.	д	3	2	1	3	3	0	3	3	0	3	3	0
19.	д	2	2	0	3	2	1	4	3	1	4	4	0
20.	д	3	2	1	4	4	0	4	3	1	3	2	1
Средний балл		2.85	2.55	0.6	3.4	2.8	0.6	3.65	2.95	0.7	3.65	3.05	0.6
%		71.2	63.7	15.0	69.0	70.0	13.0	60.8	49.1	11.7	60.8	50.8	15.0

Приложение 10

Результаты самооценки и оценки выполнения элементов КГ после
эксперимента по критериям (1б – правильное выполнение, 0 б -

Неправильное выполнение)

№п\п	пол	Спуск в основной стойке (4 б.)			Подъём «ёлочкой» (5 б.)			Торможение « плугом» (6 б.)			Скользкий шаг (6 б.)		
		СО	ОУ		С О	ОУ		СО	ОУ		СО	ОУ	
1.	м	3	2	1	4	1	3	6	3	3	4	1	3
2.	м	3	1	2	4	1	3	4	2	2	4	2	2
3.	м	4	2	2	5	3	2	5	2	3	5	2	3
4.	м	3	1	2	5	2	3	4	2	2	6	3	3
5.	м	3	2	1	4	2	2	6	2	4	5	3	2
6.	д	4	2	2	3	3	0	5	2	3	6	3	3
7.	м	3	2	1	5	2	3	4	2	2	5	3	2
8.	м	4	1	3	4	1	3	6	3	3	5	3	2
9.	д	5	2	3	3	2	1	4	4	0	4	2	2
10.	м	3	2	1	4	1	3	5	3	2	5	4	1
11.	д	4	2	2	5	2	3	5	2	3	3	3	0
12.	д	3	2	1	4	2	2	6	3	3	5	3	2
13.	д	4	2	2	3	2	1	5	4	1	5	2	3
14.	д	4	2	2	4	2	2	4	4	0	5	2	3
15.	м	3	2	1	3	3	0	3	3	0	6	2	4
16.	м	2	2	0	4	2	2	5	2	3	6	3	3
17.	д	3	2	1	4	2	2	5	2	3	5	2	3
18.	д	4	1	3	3	1	2	4	2	2	4	2	2
19.	д	4	2	2	5	2	3	3	1	2	6	1	5
20.	д	4	1	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2
Средний балл		3.5	1.75	1.75	4.0	1.9	2.1	4.65	2.5	2.15	4.75	2.4	2.5
%		87.5	43.8	43.7	80.0	38.0	42.0	77.5	41.7	35.8	79.1	40.0	41.7

Тест-билет по лыжной подготовке.

1. Как расположены носки лыж при подъёме «ёлочкой»?

- а- Носки лыж разведены в стороны;
- б- носки лыж ставятся параллельно друг другу;
- в- носки лыж сведены друг к другу.

2. В подъём «ёлочкой» лыжи стоят:

- а- на внутреннем ребре;
- б- на внешнем ребре;
- в- одна лыжа стоит на внутреннем ребре, а вторая – на внешнем.

3. Где ставятся палки при подъёме на склон «ёлочкой» на лыжах?

- а- палки ставят по бокам позади лыж (ниже по склону)
- б– палки ставятся перед лыжами;
- в– нет правильного ответа.

4. Как работают руки и ноги при подъёме «ёлочкой» на лыжах на склон?

- а- нога и рука имеют разноимённое сочетание;
- б- руки толкаются одновременно, а ноги попеременно;
- в- толчки рукой и ногой имеют одноимённое сочетание.

5. Как передвигается лыжник в подъём «ёлочкой»?

- а- ступающим шагом;
- б– скользящим шагом;
- в– приставным шагом.

6. Положение ног при спуске на лыжах в основной стойке?

- а- ноги сгибаются в коленных суставах, колени чуть прикрывают переднюю часть стопы (но не крепление);
- б– бедра параллельно склону;
- в– ноги прямые, не сгибаются в коленях.

7. Правильное положение туловища при спуске на лыжах в основной стойке:

- а- плечи, колени и крепление находятся на одном уровне;
- б– туловище вертикально склону;
- в– туловище наклоняется назад.

8. Положение головы при спуске на лыжах в основной стойке?

- а– голова прямо, взгляд вперёд;
- б– голова наклонена вниз, взгляд на ноги.

9. При выполнении спуска с горы на лыжах в основной стойке правильное положение палок:

- а- подняты вверх;
- б- ручки палок прижаты к груди, кольцами назад;
- в- разведены в стороны;
- г- вынесены кольцами вперёд.

10. Где находятся руки во время спуска на лыжах в основной стойке?

- а- предплечья опираются на бёдра, кисти впереди колен;
- б– руки прижаты к груди;
- в– руки согнуты, локти отведены назад, кисти на поясе.

11. Как распределена масса тела при спуске на лыжах в основной стойке?

- а- масса тела равномерно распределена на обе ноги;
- б– масса тела переносится на переднюю часть стопы;
- в– масса тела неравномерно распределяется на обе ноги.

12. Как расположены пятки лыж при торможении «плугом»?

- а- пятки лыж разведены в стороны;
- б– пятки параллельно друг другу;
- в– нет правильного ответа.

13. Выбери правильный вариант положения ног при торможении «плугом»:

- а- колени развёрнуты друг к другу внутрь;
- б– ноги чуть согнуть в коленных суставах, колени развести в стороны;
- в– ноги прямые не сгибаются в коленных суставах параллельно друг другу.

14. В каком положении находятся лыжи при торможении «плугом»?

- а- лыжи на внутреннем ребре, пятки разведены в стороны;
- б– на внешнем ребре;
- в– параллельно друг другу.

15. При торможении «плугом», в каком положении находятся носки лыж?

- а- носки лыж не перекрещиваются;
- б– разведены в стороны;
- в– наезжают друг на друга.

16. Выбери правильное положение рук при торможении «плугом»:

- а- руки слегка согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне бёдер;
- б– руки прижаты к груди;
- в– руки разведены в стороны.

17. Эффективность скользящего шага зависит:

- а- от сгибания ног в момент подседания;
- б- от положения туловища во время скольжения;
- в- от длины шага.

18. Основное положение туловища лыжника при передвижении скользящим шагом:

- а- туловище наклонено чуть вперёд;
- б- туловище сильно наклоняется вперёд;
- в– туловище прямое и наклоняется из стороны в сторону.

19. Какое скольжение лежит в основе скользящего шага?

а - двухопорное;

б – одноопорное.

20. Как распределяется вес тела при выполнении скользящего шага?

а- вес тела переносится на носки;

б- перенос тела с ноги на ногу;

г- вес переносится на пятки.

Приложение 12

Таблица критических значений t- критерия Стьюдента.

Число степеней свободы, f	Значение t-критерия Стьюдента при $p=0.05$		
1	12.706	20	2.086
2	4.303	21	2.080
3	3.182	22	2.074
4	2.776	23	2.069
5	2.571	24	2.064
6	2.447	25	2.060
7	2.365	26	2.056
8	2.306	27	2.052
9	2.262	28	2.048
10	2.228	29	2.045
11	2.201	30	2.042
12	2.179	31	2.040
13	2.160	32	2.037
14	2.145	33	2.035
15	2.131	34	2.032
16	2.120	35	2.030
17	2.110	36	2.028
18	2.101	37	2.026
19	2.093	38	2.024
		40-41	2.021
		42-43	2.018
		44-45	2.015
		46-47	2.013
		48-49	2.011

Приложение 13

Достоверность различий по половому признаку в ЭГ и КГ

группы	ср.ариф. мал.	δ мал.	m мал.	ср.ариф. дев.	δ дев.	m дев.
Знания о технике до эксперимента.						
ЭГ	7.9	4.53	1.51	10.2	3.97	1.32
КГ	6.1	4.15	1.38	8.60	2.55	0.85
Знания о технике после эксперимента.						
ЭГ	14.3	3.47	1.16	16.0	1.25	0.42
КГ	11.3	3.3	1.1	11.4	2.72	0.91
Прохождение контрольной дистанции до эксперимента.						
ЭГ	4.66	1.51	0.51	4.19	0.81	0.27
КГ	4.19	1.05	0.35	4.73	1.20	0.40
Прохождение контрольной дистанции после эксперимента						
ЭГ	3.20	0.72	0.24	3.5	0.90	0.30
КГ	3.93	0.68	0.23	4.58	0.73	0.24

Приложение 14**Игры в обучении передвижению на лыжах.****Цель:**

Совершенствование способов передвижения на лыжах и развитие двигательных качеств.

Задачи:

- познакомить учащихся с положительным воздействием занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в зимнее время года;
- стимулировать желания к самостоятельным прогулкам на лыжах;
- формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

На первом уроке по лыжной подготовке создаем двигательное представление об изучаемом способе передвижения. Затем ученики пытаются его выполнить вначале на месте, потом в движении. В конце урока даем игру или игровое задание. На следующих уроках возвращаемся к игре для закрепления и совершенствования двигательного действия. Помимо преодоления монотонности выполнения упражнения в игре дети активно подключают сознание к решению той или иной задачи. Например, во 2 классе даем игровое задание:

«Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)».

У ребят появляется два варианта решения: пройти дистанцию быстрыми, сильными толчками или преодолеть дистанцию, сильно отталкиваясь, но максимально используя скольжения. Дети сами находят ответ: при сильном отталкивании и максимальном использовании скольжения число скользящих шагов меньше.

В подвижных играх как бы незаметно учащиеся приобретают многие умения и навыки, которые облегчают овладение учебным материалом. Кроме того, родственные по структуре движения в игре на этапе ознакомления с двигательным действием предупреждает ошибки в его выполнении. В играх двигательное действие тесно сочетается с развитием двигательных качеств. А

сформированные навыки отличаются гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

Предлагаем несколько игр для уроков лыжной подготовки.

«Куда укатись за два шага»

(Для скользящего шага)

Первые номера всех команд должны от стартовой линии сделать два шага, стараясь полностью использовать скольжение на лыже (до остановки). На месте, где остановился лыжник после второго шага, учитель ставит флажок. Второй участник разбегается от стартовой линии до этого флажка и делает свои два шага. Флажок переставляют к скобе крепления остановившегося второго лыжника и т.д. Победительницей считается команда, флажок которой оказался впереди остальных после того, как все участники сделают по два скользящих шага.

«На одной лыжи»

(Для одновременного бесшажного хода).

Игроки делятся на равные команды и выстраиваются в колонну по одному, стоя каждый на одной лыже у стартовой линии. В 30 – 40 м очерчивается линия поворота (отмечается флажками). По сигналу участники команд скользят на одной лыже, отталкиваясь палками, до линии, поворачивают и скользят обратно, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

«Прокатись между воротами»

(Для поворота упором)

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. На выкате со склона устанавливаются два кубика. Расстояние между ними 15-20 сантиметров. Задача учеников – выполнить по очереди поворот упором так, чтобы лыжа, не делая поворот, прошла между кубиками и не сбила их. Задание можно усложнять или упрощать, меняя угол поворота и число ворот.

«Длинные бусы»

(Для торможения плугом)

Учащиеся выстраиваются на вершине склона в одну шеренгу. Их задача – при спуске сделать как можно больше торможений плугом. После спуска остаются следы, словно бусы, а самые «длинные бусы» будут у того, у кого «бусинки» маленькие. Выигрывает ученик, которому удалось нарисовать самые «длинные бусы» и по длине и по количеству «бусинок».

«У кого прямее линия»

(Для торможения упором)

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. Задача играющих - выполнить торможение упором. Отмечают игроков, у которых после спуска остается прямая линия от лыжи, не выполняющей торможение. Варианты: кто дальше прокатится при торможении упором; кто быстрее остановится после торможения упором.

«Дружные пары»

(Для торможения упором)

Игроки выстраиваются парами на вершине склона у хорошо укатанной лыжни. В 5 м ниже от вершины рядом с лыжней по обе стороны ставят флажки. Один игрок встает правой лыжей на левую лыжню, другой располагается рядом. Второй игрок встает левой лыжей на правую лыжню. Игроки берутся за руки. По сигналу пара начинает спуск и, проехав флажок, выполняет торможение упором - один лыжник правой, другой левой ногой, стараясь прокатиться как можно дальше. Выигрывает пара, которая прокатится дальше всех. Вариант: какая пара ближе всех остановится.

«Не задень»

Играющие построены на вершине склона в шеренгу с интервалом 2 м. Каждый, спускаясь по своей лыжне, должен пропустить предмет, лежащий на лыжне, между разведенными лыжами. Лыжи следует развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести. Учитель отмечает лучших лыжников.

Стремясь к прочности приобретенных навыков, необходимо повторять игры систематически. Следует придерживаться и определенных требований: правильно подбирать игры по структуре изучаемого двигательного действия, по уровню развития и силам учащихся; четко формулировать содержание игры, ее задачи и правила; определяя результат игры, учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания; постепенно переходить от знакомых игр к незнакомым, от простых к сложным.