**Практическая работа №1**

*«Определение цели урока физической культуры в соответствии с его типом, требованиями образовательного стандарта и примерной программой»*

**Тема:**

Цель и задачи урока физической культуры

**Цель:**

Учиться целеполаганию урока физической культуры

**Предварительная работа:**

генеральная цель; назначение и функции цели; дифференциация целей:перспективные, тактические, оперативные, текущие; проблемы целеполагания в теории и практике преподавания предмета «Физическая культура», постановка цели в зависимости от типа урока.

**Вопросы для повторения:**

1. Каковы процедуры целеполагания в циклах технологии учебно-воспитательного процесса?
2. От каких моментов зависит ясность цели, ее восприятие и осознание учителем?
3. Как дифференцируются цели урока ФК в зависимости от времени, отведенного на ее реализацию, степени ясности параметров конечного результата?
4. Укажите назначение и функции генеральной цели.
5. Укажите назначение и функции перспективной цели.
6. Какие факторы влияют на формулирование перспективной цели?
7. Укажите назначение и функции тактической цели.
8. Укажите назначение и функции оперативной цели.
9. Укажите назначение и функции текущей цели.

**Практическая работа №2**

*«Формулирование возможных задач урока по заданной теме раздела школьной программы»*

**Тема:**

Постановка задач к уроку физической культуры

**Цель:**

Формулирование дидактических задач исходя из их направленности – образовательных, оздоровительных и воспитательных.

**Предварительная работа:**

усвоение трех типов задач ( образовательные, оздоровительные и воспитательные); реализация их по определенным направлениям; детализация задач по нескольким уровням ( общая задача, задача на учебную на четверть, задача на серию уроков, задача на один урок, задача на конкретные задания на уроке); требования к постановке задач.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите, какие три типа задач различают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?
2. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры.
3. Раскройте требования к постановке задач, которые необходимо выполнять при их формулировке.
4. По каким 2-м направления реализуются в ходе урока физической культуры образовательные задачи?
5. По каким 5-и направлениям реализуются в ходе урока физической культуры оздоровительные задачи?
6. По каким 5-и направлениям реализуются в ходе урока физической культуры воспитательные задачи?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1 задание

1. Сформулируйте образовательную задачу к уроку физической культуры, если раздел школьной программы – легкая атлетика, возраст детей – 5 класс.
2. Сформулируйте оздоровительную задачу к уроку физической культуры, если раздел школьной программы подвижные игры, возрастная категория детей – 2 класс.
3. Сформулируйте воспитательную задачу к уроку физической культуры, если раздел школьной программы лыжная подготовка, возрастная категория детей – 9 класс

2 задание

Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока гимнастики с учетом возрастно- половых особенностей учащихся общеобразовательной школы и запишите их в таблицу -

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Педагогическая задача | Формулировка задачи | | |
| Младшие классы | Средние классы | Старшие классы |
| Образовательная |  |  |  |
| Оздоровительная |  |  |  |
| Воспитательная |  |  |  |

**Практическая работа №3**

*«Ознакомление с ФГОС начального, основного и среднего общего образования»*

**Тема:**

Цель и задачи урока физической культуры

**Цель:**

Создание представления о ФГОСе по предмету «Физическая культура»

**Предварительная работа:**

документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура»;ФГОС (понятие;федеральный компонент (базовая часть) ФГОСа; региональный (вариативная часть) компонент ФГОСа; процентное соотношение базовой и вариативной частей ФГОСа; разделы федерального компонента ФГОСа; направленность вариативного компонента ФГОСа; доминирующие факторы, на основе которых разработан региональный компонент ФГОС; состав факторов-детерминантов содержания образования по ФК.

**Вопросы для повторения:**

1. Что такое с держание образования по предмету «Физическая культура»?
2. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
3. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
4. Что входит в базовую и вариативную части госстандарта по физической культуре?
5. Что такое базисный учебный план общего среднего образования и обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Найти ФГОС в электронной библиотеке ( Юрайт, Hp и др.)
2. Ознакомиться со структурными элементами ФГОСа.
3. Выявить основную мысль, опорные точки для усвоения, ознакомления с ФГОСом.
4. Ответить на предложенные выше вопросы для уточнения качества усвоенного материала по теме.

**Практическая работа № 4 (6 часов)**

*«Составление годового плана-графика учебного материала по физической культуре»*

**Тема:**

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

**Цель:**

Закрепить знания о годовом планировании, о требованиях к годовому плану, о технологии разработки.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием педагогическая технология, виды годового плана-графика, написание фрагментов годового плана-графика, ознакомление с комплексной программой физического воспитания (1-11кл.) (авторы: В.И.Лях, А.А.Граневич).

**Вопросы для повторения:**

1. Исходя из каких отправных официальных документов разрабатывается вся рабочая документация по планированию?
2. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
3. Каким требованиям должно отвечать планирование в физическом воспитании.
4. Охарактеризуйте программно-нормативные документы планирования: учебную программу и учебный план.
5. Охарактеризуйте творческие документы планирования.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Средства | Кол-во уроков | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

**Практическая работа № 5 (4 часа)**

*«Составление рабочего тематического (четвертного) плана по физической культуре»*

**Тема:**

Технология разработки рабочего плана.

**Цель:**

Закрепить знания о рабочем плане.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с требованиями, которым должен соответствовать рабочий план, с видами рабочего плана, с технологией разработки рабочего плана.

**Вопросы для повторения:**

1. Запишите принципиальные отличия поурочного рабочего плана от годового плана-графика.
2. Из каких частей состоит рабочий план.
3. Какие методические рекомендации должны выполняться при разработке рабочего плана.
4. Укажите требования к планированию рабочего плана.
5. Укажите виды рабочего плана.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | 1 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 6 (4 часа)**

**Тема:**

Составление плана-конспекта урока физической культуры.

**Цель:**

Закрепить знания по составлению оперативного планирования.

**Предварительная работа:**

Урок, как основная форма занятий физическими упражнениями, структура урока, типы уроков, постановка задач к уроку, плотность урока, виды плотности урока, дозирование нагрузок на уроках физической культуры, методы организации деятельности занимающихся на уроке.

**Вопросы для повторения:**

1. Перечислите, что входит в создание общей плотности, в создание моторной плотности, от чего зависит плотность урока.
2. Назовите виды плотности урока.
3. Дайте определение плотности урока.
4. Назовите преимущества урока относительно всех других форм физического воспитания.
5. Запишите принципиальные отличия плана-конспекта урока от других видов планирования учебной работы.
6. Назовите структуру урока физической культуры и охарактеризуйте его составные части.
7. Перечислите какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель физической культуры.
8. Какие требования предъявляются к уроку?
9. Укажите методы организации деятельности занимающихся на уроке. В какой части урока их чаще используют?
10. Что значит дозировать нагрузку?
11. Какие параметры нагрузки вы знаете?
12. Укажите приемы регулирования нагрузки на уровне физической культуры?
13. Назовите типы уроков:

а) по признаку основной направленности;

б) по признаку вида спорта;

в) по признаку решаемых задач.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

План-конспект физической культуры

Разработал студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1).

2).

3).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание (средства) | Дозировка | Методические рекомендации |
|  |  |  |  |

**Практическая работа № 7 (4 часа)**

**Тема:**

Составление общего плана работы по физическому воспитанию.

**Цель:**

Закрепить знания об общем плане работы по физическому воспитанию.

**Предварительная работа:**

Ознакомление со структурой общего плана работы по физическому воспитанию.

**Вопросы для повторения:**

1. К каким документам планирования относится общий план работы по физическому воспитанию в школе.
2. Перечислите разделы, которые включают в себя общий план работы по физическому воспитанию.
3. Кто утверждает данный документ?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

Общий план работы по физическому воспитанию в школе

Разработал студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Основные разделы и содержание | Сроки проведения | Ответственный за выполнение |
| 1 | Организационная работа |  |  |
| 2 | Учебная работа |  |  |
| 3 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня |  |  |
| 4 | Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время |  |  |
| 5 | Агитационно-пропагандистская работа |  |  |
| 6 | Врачебный контроль и медико-санитарный надзор |  |  |
| 7 | Хозяйственная работа |  |  |

**Практическая работа №8**

*«Ознакомление и изучение комплексных программ по физическому воспитанию разных авторов по развитию универсальных учебных действий»*

**Тема:**

Планирование в физическом воспитании и ведение документации

**Цель:**

Сравнить учебные программы по физическому воспитанию авторов — Зданевича А.А., Ляха В.И., Матвеева Л.П. для создания представления об их разделах, структуре, содержании

**Предварительная работа:**

характеристика основных документов планирования в физическом воспитании; государственные документы планирования: ФГОС, учебный план, учебная программа.

**Вопросы для повторения:**

1. Что входит в содержание учебной программы по физическому воспитанию?
2. Из каких 4-х разделов состоит учебная программа по физическому воспитанию?
3. В соответствии с какими документами планирования разрабатывается учебная программа по физическому воспитанию?
4. Какие авторы являются составителями комплексных учебных программ по физическому воспитанию?
5. По каким авторам учебных программ работают учителя физической культуры в младшем школьном звене?
6. По каким авторам учебных программ работают учителя физической культуры в средне школьном звене?
7. По каким авторам учебных программ работают учителя физической культуры в старшем школьном звене?
8. Что означает базовый минимум всесторонней физической подготовленности?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Изучить типовую структуру учебной программы по физическому воспитанию.
2. Ознакомиться с учебными программами разных авторов.
3. Сравнить комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень контрольных норм и требований разных авторов. Вскрыть отличия.

**Практическая работа №9 (4 часа)**

*«Подбор и обоснование наиболее эффективных методов и средств обучения по заданной программе урока каждого из разделов школьной программы с учетом уровня физической подготовленности и возрастных особенностей обучающихся»*

**Тема:**

Принципы, методы и средства физического воспитания

**Цель:**

Систематизировать, подобрать наиболее эффективные и рациональные методы и средства обучения по индивидуальной для каждого студента теме урока из разделов школьной программы (на выбор студента)

**Предварительная работа:**

основные и вспомогательные средства физического воспитания, содержание и форма физического упражнения, классификация, техника физических упражнений, пространственные характеристики движений; классификация методов обучения, общепедагогические и специфические методы, используемые в ФВ, игровой и соревновательный методы.

**Вопросы для повторения:**

1. Дайте определение физическому упражнению.
2. Что такое содержание физического упражнения?
3. Что такое форма физического упражнения?
4. Из каких структур состоит форма физического упражнения?
5. Что относится к пространственным характеристикам движений?
6. К временным характеристикам движений относятся…?
7. К пространственно-временным характеристикам относятся…?
8. К динамическим характеристикам движений относятся…?
9. Какая классификация физических упражнений является устаревшей, не действующей?
10. Укажите словесные общепедагогические методы, используемые в ФВ?
11. Укажите наглядные общепедагогические методы, используемые в ФВ?
12. Раскройте сущность методов строго регламентированного упражнения.
13. Какие три группы методов обучения ДД вы знаете?
14. Какие методы воспитания физических качеств вы знаете?
15. Какие преимущества игрового метода Вы знаете?
16. В чем заключается сущность соревновательного метода?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Систематизировать, редактировать, подобрать наиболее эффективные и рациональные методы и средства по заданной индивидуальной теме урока (раздел школьной программы на выбор студента).
2. Расположить средства физического воспитания в правильной методической последовательности ( от простого к сложному, снизу вверх).
3. Подобрать физические упражнения в количестве 10 штук.
4. Подобранные физические упражнения и методы расположить в табличном варианте.

**Практическая работа №10**

*«Разработка карточек для обучения двигательным действиям с использованием ИКТ - технологий»*

**Тема:**

Принципы, содержание, методы и средства физического воспитания.

**Цель:**

Найти, систематизировать инновационный материал по физической культуре, опираясь на переодическую печать по одному из разделов школьной программы (журнал « Физическая культура в школе» )

**Предварительная работа:**

Средства физического воспитания; физические упражнения как основное средство физического воспитания, его содержание и форма; классификация физических упражнений; техника физических упражнений, пространственные характеристики движений.

**Вопросы для повторений:**

1. Что является основным средством физического воспитания?
2. Дайте определение физическим упражнениям.
3. Что из себя представляет содержание физических упражнений?
4. Что понимают под техникой физических упражнений.
5. Что из себя представляет форма физических упражнений.
6. Что из себя представляет многофункциональное, нестандартное оборудование?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Сориентироваться с разделом школьной программы, по которой было бы интересно и эффективно отыскать инновационный материал, с использованием ИКТ-технологий.
2. Найти, систематизировать выбранный материал по нано-технологиям в избранном виде спорта в принесенных журналах «Физкультура в школе».
3. Представить материал в табличном варианте по следующей схеме:

Например:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (текст)** | **Графика** | **Дозировка** | **ОМУ** |

**Практическая работа № 11 (4 часа)**

*«Составление программы обучения двигательному действию в три этапа»*

**Тема:**

Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

**Цель:**

Закрепить знания о двигательных умениях и навыках, об основах формирования ДН, о структуре процесса обучения и особенностях его этапов.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием двигательного умения, двигательного навыка; этапами их формирования начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования; работа с таблицами «Устранение ошибок», «Составление программы обучения ДД».

**Вопросы для повторения:**

1. Предложите схему перехода от ДУ к ДН из 10 пунктов.
2. Назовите от чего зависит эффективность процесса обучения ДД и продолжительность перехода от умения до уровня навыка.
3. Укажите в какой методической последовательности осуществляется овладение ДД.
4. Укажите причины допускаемых двигательных ошибок занимающихся на 1 этапе обучения ДД.
5. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся ДД.
6. Охарактеризуйте три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения) при формировании ДН.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Сформулировать учебную задачу (конкретную) из избранного студентом вида спорта.
2. Определить частные задачи по обучению ДД.
3. Определить средства наиболее эффективно обеспечивающие решение этих частных задач.
4. Распределить их в методически правильной последовательности.
5. Указать дозировку, основные методы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Задача** | **Средства** | **Дозировка** | **Основные методы** |
| 1 – начального разучивания |  |  |  |  |
| 2 – углубленного - разучивания |  |  |  |  |
| 3 – закрепления и совершенствования |  |  |  |  |

**Практическая работа № 12 (4 часа)**

*«Методика воспитания силовых способностей (на примере избранного вида спорта)*

*на отдельное тренировочное занятие (возраст детей указать)»*

**Тема:**

Теоретико-практические основы развития физических качеств: сила и основы методики ее воспитания.

**Цель:**

Закрепить знания о силовых способностях.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием «сила», силовыми способностями, видами силы, задачами развития силовых способностей, со средствами воспитания силы; основными и дополнительными; методами воспитания силы.

**Вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
2. Укажите основные задачи развития силовых способностей.
3. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленность на развитие силовых способностей и выпишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений:

1 2 3 4

8 7 6 5

1. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.
2. Распределить их в методически правильной последовательности (от простого к сложному).
3. Указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития силовых способностей:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Вес отягощения (% от максимума) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития силовых способностей |

**Практическая работа № 13 (4 часа)**

*«Методика воспитания быстроты движений (на примере избранного вида спорта)*

*на отдельное тренировочное занятие (возраст детей указать)»*

**Тема:**

Скоростные способности и основы методики их воспитания.

**Цель:**

Закрепить знания о скоростных способностях.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием скоростные способности, простые и сложные двигательные реакции, сенситивными периодами для их развития, задачами развития скоростных способностей; средствами воспитания скоростных способностей, методами воспитания скоростных способностей.

**Вопросы для повторения:**

1. Приведите по 3 примера простой и сложной двигательной реакции.
2. Запишите пять упражнений для развития частоты движений.
3. Перечислите группы упражнений для развития скоростных способностей.
4. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений.
5. Укажите элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.
6. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей»:

Контрольные упражнения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции | Для оценки скорости одиночных движений | Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах | Для оценки скорости, проявляющейся в целостных двигательных действиях |
|  |  |  |  |

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.
2. Распределить их в методически правильной последовательности.
3. Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития быстроты движений |
|  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 14 (4 часа)**

*«Методика воспитания выносливости (на примере избранного вида спорта)*

*на отдельное тренировочное занятие (возраст детей указать)»*

**Тема:**

Выносливость и основы методики их воспитания.

**Цель:**

Закрепить знания о выносливости.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием выносливость, ее видами, задачами по развитию выносливости; средствами воспитания выносливости, методами воспитания выносливости, с особенностями воспитания специфических типов выносливости, с методикой воспитания общей выносливости.

**Вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.
2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости.
3. Назовите типы интервалов отдыха между упражнениями, охарактеризуйте их.
4. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение аэробных возможностей организма.
5. Назовите методы воспитания общей выносливости, охарактеризуйте их.
6. Назовите методы воспитания специальной выносливости и их охарактеризуйте.
7. Перечислите контрольные упражнения ( тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.
2. Распределить их в методически правильной последовательности.
3. Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития выносливости.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития выносливости |
|  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 15 (4 часа)**

*«Методика развития гибкости (на примере избранного вида спорта)*

*на отдельное тренировочное занятие (возраст детей указать)»*

**Тема:**

Гибкость и основы методики ее выносливости.

**Цель:**

Закрепить знания о гибкости.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием гибкость и подвижность в суставах, виды гибкости по форме, по способу проявления, с факторами, обусловливающими развитие гибкости, задачами развития гибкости; средствами и методами воспитания гибкости, с методикой развития гибкости.

**Вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости.
2. Перечислите основные задачи развития гибкости.
3. Выпишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для развития активной гибкости | Упражнения для развития пассивной гибкости |
|  |  |

1. Перечислите основные методы развитие гибкости.
2. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В плечевых суставах | Позвоночного столба | В тазобедренных суставах | В коленных суставах | В голеностопных суставах |
|  |  |  |  |  |

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.
2. Распределить их в методически правильной последовательности.
3. Указать дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития гибкости |
|  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 16 (4 часа)**

*«Методика развития координационных (на примере избранного вида спорта)*

*на отдельное тренировочное занятие (возраст детей указать)»*

**Тема:**

Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

**Цель:**

Закрепить знания о двигательно-координационных способностях.

**Предварительная работа:**

Ознакомление с понятием ловкость, двигательно-координационными способностями, с факторами, обеспечивающими проявление координационных способностей, с задачами развития координационных способностей; со средствами воспитания координационных способностей; с методами воспитания координационных способностей; с методикой совершенствования пространственной, временной, силовой точности движений.

**Вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей.
2. Перечислите основные задачи развитие координационных способностей.
3. Запишите 5 упражнений с направленностью на развитие координационных способностей.
4. Перечислите основные приемы, применяемые привоспитании координационных способностей.
5. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.
2. Распределить их в методически правильной последовательности.
3. Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнений), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития координационных способностей |
|  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 17**

*« Презентация опыта работы учителей по организации подготовительной, основной и заключительной частей урока»*

**Тема:**

Урок – основная форма организации учебных занятий по физической культуре

**Цель:**

Создать представление у студентов о структуре урока, основанной на закономерностях изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок

**Предварительная работа:**

преимущества урока перед другими формами занятий физическими упражнениями, требования к уроку ФК, типы уроков по признаку их направленности, в зависимости от вида спорта, по дидактическим задачам

**Вопросы для повторения:**

1. Что составляет содержание урока физической культуры?
2. Что называется структурой урока физической культуры?
3. Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям?
4. Какие требования предъявляются к современному уроку ФК?
5. Укажите цель и задачи подготовительной части урока ФК?
6. Укажите цель и задачи основной части урока ФК?
7. Укажите цель и задачи заключительной части урока ФК?
8. Каковы временные рамки каждой из частей урока ФК?

**Методика выполнения задания ( ход работы ):**

1. Просмотреть подготовительную, основную и заключительную части урока ФК, предварительно ознакомившись с оперативным планированием (планом - конспектом) учителя ФК, с дидактическими задачами урока исходя из его типа.
2. После просмотра каждой из частей урока ФК заполнить таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Недостатки сложившейся практики урока ФК в школе | Требования к современному уроку ФК |
|  |  |

**Практическая работа №18**

*«Проектирование структуры уроков разных типов»*

**Тема:**

Урок – основная форма организации учебных занятий по физической культуре

**Цель:**

Разработка фрагмента урока по признаку решения дидактических задач - уроки освоения нового, закрепления и совершенствования, контрольные, смешанные, получив индивидуальное задание.

**Предварительная работа:**

физические упражнения – основное средство ФВ, требования к современному уроку ФК, структура урока и характеристика его частей, дозирование физических нагрузок, параметры нагрузки: объем и интенсивность, ОП и МП урока, МТО урока ФК.

**Вопросы для повторения:**

1. Что называется структурой урока ФК?
2. Что составляет содержание урока ФК?
3. Что определяет тип урока ФК?
4. Что определяет вид урока ФК?
5. Что значит дозировать нагрузку на уроке ФК?
6. Как по-другому называется общая плотность урока?
7. Как по-другому называется моторная плотность урока?
8. Какие факторы влияют на плотность урока?
9. Перечислите требования, которым должен отвечать урок ФК?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Разработать фрагмент урока исходя из его типа: подобрав не менее 6 упражнений для решения конкретной поставленной задачи.
2. Продозировать нагрузку с помощью уточнения количества выполняемых упражнений, метража,временных рамок и пр.
3. Разработать организационно-методические указания для более качественного выполнения ДД.
4. Фрагмент урока расположить в табличном варианте

**Практическая работа №19**

*«Разработка планов — конспектов уроков по разным разделам школьной программы: легкая атлетика, спортивные игры»*

**Тема:**

«Урок — основная форма организации учебных занятий по физической культуре»

**Цель:**

Пространственное (вертикальное) планирование методики решения учебных задач по разделам школьной программы: легкая атлетика, спортивные игры

**Предварительная работа:**

требования к современному уроку ФК, методические основы проведения урока ФК, структура урока и урока ФК, дозирование нагрузок, параметры нагрузки по объему и интенсивности и общая и моторная плотность урока, условия проведения урока ФК, материально-техническое оснащение урока ФК, здоровьесберегающие технологии на уроке ФК, средства и методы ФВ.

**Вопросы для повторения:**

1. Какие методы организации деятельности занимающихся на уроке ФК Вы знаете?
2. Какие задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной частях урока ФК?
3. Какие требования предъявляются к уроку ФК?
4. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока ФК?
5. Перечислите наиболее эффективные и доступные способы и методические приемы для регулирования параметров нагрузке на уроке ФК.
6. На какие 3 группы принято делить все задачи в методике воспитания?
7. Перечислите, какую учебно–методическую документацию разрабатывает учитель ФК?
8. Какова технология разработки плана-конспекта урока?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Разработать основную часть урока: подбираются легкоатлетические и игровые ,средства , дозировка, методические
2. приемы.
3. Разработать подготовительную часть с учетом основных дидактических задач.
4. Разработать заключительную часть.
5. Окончательное оформление плана-конспекта.
6. Коррекция конспекта.
7. Внешнее оформление плана-конспекта выполнить в традиционной форме:

**Практическая работа №20**

*«Разработка планов — конспектов уроков по разным разделам школьной программы: гимнастика, лыжная подготовка»*

**Тема:**

«Урок — основная форма организации учебных занятий по физической культуре»

**Цель:**

Пространственное (вертикальное) планирование методики решения учебных задач по разделам школьной программы: гимнастика, лыжная подготовка

**Предварительная работа:**

требования к современному уроку ФК, методические основы проведения урока ФК, структура урока и урока ФК, дозирование нагрузок, параметры нагрузки по объему и интенсивности и общая и моторная плотность урока, условия проведения урока ФК, материально-техническое оснащение урока ФК, здоровьесберегающие технологии на уроке ФК, средства и методы ФВ.

**Вопросы для повторения:**

1. Какие методы организации деятельности занимающихся на уроке ФК Вы знаете?
2. Какие задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной частях урока ФК?
3. Какие требования предъявляются к уроку ФК?
4. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока ФК?
5. Перечислите наиболее эффективные и доступные способы и методические приемы для регулирования параметров нагрузке на уроке ФК.
6. На какие 3 группы принято делить все задачи в методике воспитания?
7. Перечислите, какую учебно–методическую документацию разрабатывает учитель ФК?
8. Какова технология разработки плана-конспекта урока?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Разработать основную часть урока: подбираются гимнастические и игровые ,средства , дозировка, методические приемы.
2. Разработать подготовительную часть с учетом основных дидактических задач.
3. Разработать заключительную часть.
4. Окончательное оформление плана-конспекта.
5. Коррекция конспекта.
6. Внешнее оформление плана-конспекта выполнить в традиционной форме:

**Практическая работа №21**

*«Решение задач по определению общей и моторной плотности урока»*

**Методика выполнения задания (ход работы):**

**Задание 1. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 5 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 20 мин; целесообразный отдых – 5 мин; нецелесообразный отдых – 4 мин; установка и уборка снарядов – 3 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 3 мин.

Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65 75 85 95

**Задание 2. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 5 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 15 мин; целесообразный отдых – 5 мин; нецелесообразный отдых – 9 мин; установка и уборка снарядов – 3 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 3 мин.

Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65 75 85 95

**Задание 3. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 6 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 25 мин; целесообразный отдых – 4 мин; нецелесообразный отдых – 0 мин; установка и уборка снарядов – 3 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 2 мин.

Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65 75 85 95

**Задание 4. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 4 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 15 мин; целесообразный отдых – 3 мин; нецелесообразный отдых – 8 мин; установка и уборка снарядов – 2 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 8 мин.

Чему равна общая плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

65 75 85 95

**Задание 5. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 4 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 15 мин; целесообразный отдых – 3 мин; нецелесообразный отдых – 8 мин; установка и уборка снарядов – 2 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 8 мин.

Чему равна моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

30 40 50 60

**Задание 6. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 11 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 10 мин; целесообразный отдых – 4 мин; нецелесообразный отдых – 0 мин; установка и уборка снарядов – 3 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 2 мин.

Чему равна моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

30 40 50 60

**Задание 7. Выбрать правильный ответ.**

В результате хронометрирования урока ФК, определены следующие затраты времени урока:

построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 5 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 20 мин; целесообразный отдых – 5 мин; нецелесообразный отдых – 4 мин; установка и уборка снарядов – 3 мин; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 3 мин.

Чему равна моторная плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

30 40 50 60

**Практическая работа №22**

*«Разработка карточек — заданий по организации самостоятельной работы учащихся на уроке»*

**Тема:**

Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

**Цель:**

Составить карточки для самостоятельной работы учащихся на уроках физической культуры

**Предварительная работа:**

Самостоятельная работа как форма организации занятий ; признаки самостоятельной работы; направления самостоятельной работы; виды самостоятельной работы с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах.

**Вопросы для повторения:**

1. Сформулируйте цель самостоятельной работы учащихся на уроках физической культуры.
2. От чего зависит степень самостоятельности учащихся на уроках физической культуры.
3. В чем проявляется самостоятельность у младших школьников и в среднем и старшем школьном возрасте?
4. Расскажите структуру учебных карточек-заданий.
5. Раскройте суть контрольно-обучающих заданий.
6. Раскройте суть упражнений – заявок.
7. Из каких серий состоят обучающие программы?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Сориентироваться в разделе школьной программы, в которой будут разработаны карточки-задания .
2. Подобрать упражнения в правильной методической последовательности, направленные на самостоятельную работу учащихся на уроке.
3. Составить карточку-задание, состоящее из 10 упражнений, рассчитанных на 15-20 минут основной част урока.
4. Предложить табличный вариант заполнения карточки- задания по типу плана-конспекта урока.

Например:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (текст)** | **Графика** | **Дозировка** | **ОМУ** |

**Практическая работа №23**

*«Разработка заданий для учащихся подготовительной и специальной медицинских групп по разделам школьной программы»*

**Тема:**

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

**Цель:**

Разработка комплекса физических упражнений (ЛФК) для детей с ослабленным здоровьем или имеющих отклонения в физическом развитии ( миопия, уплощение свода стопы, дефекты осанки – лордозы, кифозы, «плоская спина», «круглая спина» и др., заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, пищеварительного тракта, печени и пр.)

**Предварительная работа:**

Распределение школьников на медицинские группы; отличия между учениками основной, подготовительной и специальной медицинских групп; организация занятий с ослабленными детьми; урок- основная форма физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, его структура, двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем; формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

**Вопросы для повторения:**

1. На какие группы в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности распределяются все школьники общеобразовательных учреждений?
2. Укажите основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья?
3. Какие упражнения полностью исключаются из физического воспитания детей с ослабленным здоровьем?
4. Перечислите отличительные особенности урока физической культуры для детей, относящихся к основной медицинской группе и детей с ослабленным здоровьем.
5. Как контролируется величина физической нагрузки на уроке физической культуры у детей с ослабленным здоровьем?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Составить комплекс физических упражнений из 10 штук, исходя из специфики полученного индивидуального задания – заболевания и возраста детей.
2. Упражнения в комплексе должны быть расположены в соответствии с дидактическими принципами: от простого к сложному и пр.
3. Упражнения должны быть строго дозированы в соответствии со стадией заболевания, уровнем физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Желательна графическая запись предлагаемого комплекса лечебной физической культуры.
5. Вывести организационно-методические указания для более качественного выполнения предложенных упражнений.
6. Разработать табличный вариант комплекса ЛФК.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (текст)** | **Графика** | **Дозировка** | **ОМУ** |

**Практическая работа №24**

*«Составление «Памяток» техники безопасности для занятий одним из базовых видов спорта (на выбор студента)»*

**Тема:**

Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре

**Цель:**

Обеспечение здоровьесбережения занимающихся на уроке физической культуры

**Предварительная работа:**

Причины травматизм и способы его предупреждения; характерис -тика травм на занятиях физической культурой и их профилактика; требования к местам занятий; страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения траматизма; обучение приемам страховки и помощи; врачебный контроль и самоконтроль.

**Вопросы для повторения:**

1. Каковы причины травматизма на уроках физической культуры?
2. Укажите способы предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями?
3. Охарактеризуйте травмы, чаще всего получаемые на уроках физической культуры.
4. Каковы основные требования к местам по проведения занятий физическими упражнениями?
5. Какие специальные и технические средства используются для обеспечения страховки?
6. Раскройте различия индивидуальной и групповой страховки ?
7. Какие виды помощи различают?
8. Что входит в навыки самостраховки?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

*Составить памятку по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура» из следующих пунктов:*

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

А) Учащийся должен:

Б) Учащимся нельзя:

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

Учащийся должен:

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА.

А) Учащийся должен:

Б) Учащимся нельзя:

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Учащийся должен:

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

Учащийся должен:

**Практическая работа №25**

*«Подготовка карточки по страховке, проводке, самостраховке на уроках физической культуры по разделам школьной программы»*

**Тема:**

Приемы и способы страховки и самостраховки при использовании спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря на уроке физической культуры

**Цель:**

Разработка каточек по страховке, проводке по разделам школьной программе: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке.

**Предварительная работа:**

Основы безопасности жизнедеятельности обучающихся на уроках физической культуры, профилактика травматизма; правила безопасности занятий по физической культуре; проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях; требования к местам проведения занятий.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите причины травматизма.
2. Какие разновидности физической помощи вы знаете?
3. Что такое страховка?
4. «Проводка» по пути движения – это….?
5. Охарактеризуйте подталкивание как разновидность физической помощи.
6. Когда используется поддержка?
7. Как производится обучение приемам страховки?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Получить индивидуальное задание по оказанию помощи, страховки при выполнении двигательного действия из одного раздела школьной программы.
2. Заполнить табличный вариант осуществления страховки и помощи по следующим графам: техника, последовательность обучения, страховка, ошибки.
3. Напротив названия двигательного действия, на котором необходимо осуществить страховку сделать графическую запись данного задания

**Например:**

**Стойка на голове**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техника** | **Последовательность обучения** | **Страховка** | **Ошибки** |
|  |  |  |  |

**Практическая работа № 26 (8 часов)**

*«Моделирование разметки площадок для проведения уроков физической культуры по разделам школьной программы»*

**Тема:**

Материально — техническое обеспечение урока физической культуры

**Цель:**

Нанести размеры технических эксплуатационных характеристик спортивных сооружений, оборудования на листе формата А-4 полученного каждым студентом ( теннисная, баскетбольная, волейбольная, футбольная, регбийная, хоккейная, для керлинга , гимнастическая, конькобежная, для шор-трека и пр. площадки)

**Предварительная работа:**

Знания в области гигиенических требований к местам проведения занятий физической культурой и спортом; примерные перечни спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря для средней школы по физической культуре и спорту; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; оказание первой помощи; комплексные и комбинированные спортивные площадки; нестандартное ( многопропускное) оборудование.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите примерные перечни спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря для средней школы.
2. Перечислите примерный перечень спортивного инвентаря по физической культуре.
3. Каковы размеры и разметка комплексной и комбинированной спортивных площадок?
4. Каковы размеры и разметка игровых (баскетбольной, волейбольной, гандбольной, теннисной, городошной) площадок?
5. Каковы размеры и разметка легкоатлетического, конькобежного стадиона?
6. Что из себя представляет многопропускное, нестандартное оборудование?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Подготовить к работе канцтовары: карандаши, циркуль, ластик, линейку и др.
2. Найти в интернете, в учебной и методической литературе размеры спортивных открытых и закрытых плоскостных сооружений.

Нанести найденную современную разметку той или иной площадки, поля, катка и пр., полученную в качестве разработки индивидуального задания, выполнить работу в определенном масштабе.

**Практическая работа №27**

*« Решение задач, направленных на развитие умений устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися»*

**Тема:**

Урок – основная форма организации учебных занятий по физической культуре

**Цель:**

Разрешение некоторых проблемных ситуаций, возникающих в ходе проведения урока ФК в коммуникативном ключе

**Предварительная работа:**

требования и подходы к организации воспитательной работы; свойства воспитательного процесса: динамизм, мобильность, изменчивость, неочевидность результатов; профессионально значимое личностное образование (положительное отношение к воспитательной деятельности, устойчивость эмоционально-волевых процессов и др.); компоненты психического состояния готовности к проведению уроков - мотивационных, познавательных, процессуальных ; авторская программа «Основы коммуникации».

**Вопросы для повторения:**

1. Как мы видим друг друга?
2. Что подразумевает культура общения?
3. Какие языки общения (навыки общения с внешним миром) Вы знаете?
4. Насколько важно умение владеть собой на уроке ФК?
5. Какова культура полов в обучающей деятельности на уроке ФК?
6. Каковы формы психологического контакта с детьми группы риска, запущенными?

**Методика выполнения задания ( ход работы ):**

1. Определения каких дидактических понятий приведены ниже?

а) Система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся,

обеспечивающих усвоение содержания образования, развитие умственных

сил и способностей учащихся, овладение ими средствами самообразования и

самообучения, развитию творческих способностей, мировоззрения и

нравственно-эстетических взглядов и убеждений.

б) Отражение человеком объективной действительности в форме фактов,

представлений, понятий и законов науки.

в) Специальная деятельность педагога, направленная на передачу обучающимся

системы знаний, умений и навыков, воспитание и развитие их в процессе

обучения.

2. Установите соответствие функции обучения ее содержанию

(например: 1 – а, 2 – в)

1) образовательная функция; 2) воспитательная функция; 3) развивающая функция.

а) формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

б) развитие познавательных процессов;

в) формирование специальных умений и навыков;

г) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

д) контроль степени сформированности определенных умений и навыков.

3. Назовите этапы овладения знаниями. Дайте им характеристику.

**Практическая работа №28**

*«Разработка комплексов физических упражнений по формированию правильной осанки»*

**Тема:**

Воспитание правильной осанки

**Цель:**

Составить комплекс из общеразвивающих упражнений для формирования навыка правильной осанки в различных исходных положениях, с предметами и без предметов, с нарушениями осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

**Предварительная работа:**

Внешние признаки, факторы и значение осанки; дефекты осанки; задачи по воспитанию осанки; профилактические меры по формированию правильной осанки; определение осанки; средства и особенности методики на формирование и состояние осанки – « упражнения на осанку».

**Вопросы для повторения:**

1. Сравните понятия основной и оперативной осанки.
2. Дайте определение « правильной» или « нормальной « осанки.
3. Как определяются искривления позвоночника?
4. Как определить состояние осанки?
5. Какие дефекты осанки вы знаете?
6. Укажите структуру комплекса упражнений на осанку.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Исходя из полученного индивидуального задания (комплекс из и.п. стоя, сидя , лежа; без предметов или с предметами, для профилактики или коррекции нарушений осанки, в
2. зависимости от искривлений в разных отделах позвоночного столба) подобрать упражнения для реализации поставленной задачи.
3. Расположить подобранные средства в правильной методической последовательности – от простого к сложному, сверху вниз и др.
4. Обеспечить оптимальность в дозировании физической нагрузки.
5. Продумать организационно- методические указания для обеспечения эффективного воздействия составленного комплекса упражнений.
6. Составленный комплекс упражнений на осанку представить в табличном варианте.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (текст)** | **Графика** | **Дозировка** | **ОМУ** |

**Практическая работа № 29**

*« Презентация опыта работы инструкторов по физической культуре по проведению занятий урочного типа в ДОУ»*

**Тема:**

Урок – основная форма организации учебных занятий по физической культуре

**Цель:**

Ознакомиться с методическими особенностями проведения занятий урочного типа инструкторами по физической культуре в ДОУ

**Предварительная работа:**

требования к уроку ФК, организация и методические основы проведения урока ФК, структура урока, МТО урока, формы организации деятельности занимающихся, основы безопасности жизнедеятельности обучающихся на уроках ФК, приемы и способы страховки, дозирование физических нагрузок на уроке, ФВ детей раннего и дошкольного возраста.

**Вопросы для повторения:**

1. Какие уроки различают по признаку вида спорта?
2. Какие уроки различают по направленности?
3. На какие типы подразделяются уроки с образовательной направленностью по признаку выделяемых дидактических задач?
4. Укажите сенситивные (благоприятные) периоды развития основных физических качеств в школьный период?
5. Назовите наиболее информативный, объективный и широко используемый в практике ФВ показатель реакции организма на физическую нагрузку.
6. Укажите, какой части урока соответствует фаза функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения?
7. Укажите временные рамки каждой части урока.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Просмотр занятий урочного типа по физической культуре в разных возрастных группах, проводимых лучшими инструкторами по ФК в ДОУ.
2. Беседа с проводящим занятие инструктором по ФК о характере и особенностях работы с детьми раннего и дошкольного возраста.

**Практическая работа №30 (4 часа)**

*« Презентация опыта работы инструкторов по физической культуре по проведению занятий урочного типа в ДОУ с детьми с ослабленным здоровьем »*

**Тема:**

Урок – основная форма организации учебных занятий по физической культуре

**Цель:**

Выявить особенности проведения занятий урочного типа по физической культуре в специализированных ДОУ с ослабленными детьми

**Предварительная работа:**

физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, подготовительная и специальная медицинская группа, занятия ЛФК, двигательные режимы, структура урока ФК для детей с ослабленным здоровьем

**Вопросы для повторения:**

1. На какие три группы распределяются дети в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности?
2. Из каких учащихся формируется подготовительная медицинская группа?
3. Из каких учащихся формируется специальная медицинская группа?
4. Какие основные задачи занятий физическими упражнениями решаются с учащимися подготовительной медицинской группы?
5. Какие основные задачи занятий физическими упражнениями решаются с учащимися специальной медицинской группы?
6. Кто составляет программу занятий ЛФК для детей СМГ?

**Методика выполнения задания ( ход работы):**

1. Просмотреть занятие урочного типа по физической культуре в одном из специализированных ДОУ (по- договоренности).
2. Выявить особенности, структуру, двигательный режим занятий физическими упражнениями детей с ослабленным здоровьем.

**Записать просмотренное занятие в следующую таблицу:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ход занятия | Организационно — методические особенности |
|  |  |

**Практическая работа №31 (4 часа)**

*« Подбор методов и форм организации педагогического контроля на уроках ФК по разным разделам школьной программы»*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и учебной деятельности обучаемых на уроке ФК

**Цель:**

Выбор методов и форм организации контроля на уроках ФК

**Предварительная работа:**

требования ФГОС к результатам обучения, цель и функции контроля, виды контроля, формы организации контроля, оценка и отметка, критерии оценки результатов обучающихся, виды учета в ФВ

**Вопросы для повторения:**

1. Что представляет собой педагогический контроль в ФВ?
2. С помощью какого вида контроля определяется реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия)?
3. Какие виды контроля Вы знаете?
4. Какие виды учета Вы знаете?
5. Укажите методы контроля, применяемые в практике ФВ?
6. От чего зависит градация положительной оценки («3», «4», «5»)?
7. Как оцениваются основы знаний по ФК?
8. Как оценивается техника владения двигательными действиями?
9. Какую задачу решает предварительный учет?

Методика выполнения задания (ход работы):

1. Необходимо составить протокол регистрации ошибок при выполнении ДД (просмотренного во фрагменте видео) по форме: ЖЕЛЕЗНЯК, МИНБУЛАТОВ.
2. На основании этого протокола составить табличный вариант оценки фактической обученности учащихся по предмету «Физическая культура»

**Практическая работа №32**

*Составление памятки критериев оценивания техники физических упражнений (раздел школьной программы: легкая атлетика)*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и результатов учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры

**Цель:**

По шкале классификации ошибок ( грубые, средние, незначительные ) разработать табличный вариант оценивания 5 элементов техники физических упражнений по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивным играм по 5-бальной шкале.

**Предварительная работа:**

Контроль, цель, функции контроля; виды контроля; методы и методики педагогического контроля (хронометрирования, пульсометрии, рейтинга); , требования к контролю, формы организации контроля; место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента в деятельности учителя физической культуры; отметка и оценка, критерии оценки результатов обучающихся на уроках физической культуры; виды учета успеваемости учащихся.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите виды педагогического контроля в физическом воспитании и охарактеризуйте их.
2. Расскажите о методах контроля, применяемых в практике физического воспитания.
3. Какие виды учета вы знаете, укажите сроки их проведения и периодичность.
4. Какова методика оценки успеваемости по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
5. Охарактеризуйте три взаимосвязанных вида учета успеваемости.
6. В чем отличие понятий «отметка» и «оценка»
7. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
8. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Отобрать 5 элементов, технических характеристик движений, отображающих специфику одного из базовых видов спорта.
2. Воспроизвести, найти, вспомнить технику выбранных каждого из этих 5 двигательных действий.
3. Вспомнить классификацию ошибок: грубых, средних, незначительных в избранном виде спорта, помня, что один ученик сделает такие-то мелкие ошибки, второй – эдакие, третий – третьи; то же самое со средними и грубыми ошибками, исходя из того, что «2», «3» ставятся за грубые и средние ошибки, влияющие на результат и искажающие форму данного двигательного действия.
4. Выполнить работу в табличном варианте.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (элемент)** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |

**Практическая работа №32**

*«Составление памятки критериев оценивания техники физический упражнений (раздел школьной программы: лыжная подготовка)*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и результатов учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры

**Цель:**

По шкале классификации ошибок ( грубые, средние, незначительные ) разработать табличный вариант оценивания 5 элементов техники физических упражнений по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивным играм по 5-бальной шкале.

**Предварительная работа:**

Контроль, цель, функции контроля; виды контроля; методы и методики педагогического контроля (хронометрирования, пульсометрии, рейтинга); , требования к контролю, формы организации контроля; место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента в деятельности учителя физической культуры; отметка и оценка, критерии оценки результатов обучающихся на уроках физической культуры; виды учета успеваемости учащихся.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите виды педагогического контроля в физическом воспитании и охарактеризуйте их.
2. Расскажите о методах контроля, применяемых в практике физического воспитания.
3. Какие виды учета вы знаете, укажите сроки их проведения и периодичность.
4. Какова методика оценки успеваемости по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
5. Охарактеризуйте три взаимосвязанных вида учета успеваемости.
6. В чем отличие понятий «отметка» и «оценка»
7. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
8. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Отобрать 5 элементов, технических характеристик движений, отображающих специфику одного из базовых видов спорта.
2. Воспроизвести, найти, вспомнить технику выбранных каждого из этих 5 двигательных действий.
3. Вспомнить классификацию ошибок: грубых, средних, незначительных в избранном виде спорта, помня, что один ученик сделает такие-то мелкие ошибки, второй – эдакие, третий – третьи; то же самое со средними и грубыми ошибками, исходя из того, что «2», «3» ставятся за грубые и средние ошибки, влияющие на результат и искажающие форму данного двигательного действия.
4. Выполнить работу в табличном варианте.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (элемент)** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |

**Практическая работа №32**

*«Составление памятки критериев оценивания техники физический упражнений (раздел школьной программы: гимнастика)*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и результатов учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры

**Цель:**

По шкале классификации ошибок ( грубые, средние, незначительные ) разработать табличный вариант оценивания 5 элементов техники физических упражнений по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивным играм по 5-бальной шкале.

**Предварительная работа:**

Контроль, цель, функции контроля; виды контроля; методы и методики педагогического контроля (хронометрирования, пульсометрии, рейтинга); , требования к контролю, формы организации контроля; место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента в деятельности учителя физической культуры; отметка и оценка, критерии оценки результатов обучающихся на уроках физической культуры; виды учета успеваемости учащихся.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите виды педагогического контроля в физическом воспитании и охарактеризуйте их.
2. Расскажите о методах контроля, применяемых в практике физического воспитания.
3. Какие виды учета вы знаете, укажите сроки их проведения и периодичность.
4. Какова методика оценки успеваемости по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
5. Охарактеризуйте три взаимосвязанных вида учета успеваемости.
6. В чем отличие понятий «отметка» и «оценка»
7. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
8. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Отобрать 5 элементов, технических характеристик движений, отображающих специфику одного из базовых видов спорта.
2. Воспроизвести, найти, вспомнить технику выбранных каждого из этих 5 двигательных действий.
3. Вспомнить классификацию ошибок: грубых, средних, незначительных в избранном виде спорта, помня, что один ученик сделает такие-то мелкие ошибки, второй – эдакие, третий – третьи; то же самое со средними и грубыми ошибками, исходя из того, что «2», «3» ставятся за грубые и средние ошибки, влияющие на результат и искажающие форму данного двигательного действия.
4. Выполнить работу в табличном варианте.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (элемент)** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |

**Практическая работа №32**

*«Составление памятки критериев оценивания техники физический упражнений (раздел школьной программы: спортивные игры)*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и результатов учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры

**Цель:**

По шкале классификации ошибок ( грубые, средние, незначительные ) разработать табличный вариант оценивания 5 элементов техники физических упражнений по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивным играм по 5-бальной шкале.

**Предварительная работа:**

Контроль, цель, функции контроля; виды контроля; методы и методики педагогического контроля (хронометрирования, пульсометрии, рейтинга); , требования к контролю, формы организации контроля; место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента в деятельности учителя физической культуры; отметка и оценка, критерии оценки результатов обучающихся на уроках физической культуры; виды учета успеваемости учащихся.

**Вопросы для повторения:**

1. Укажите виды педагогического контроля в физическом воспитании и охарактеризуйте их.
2. Расскажите о методах контроля, применяемых в практике физического воспитания.
3. Какие виды учета вы знаете, укажите сроки их проведения и периодичность.
4. Какова методика оценки успеваемости по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
5. Охарактеризуйте три взаимосвязанных вида учета успеваемости.
6. В чем отличие понятий «отметка» и «оценка»
7. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
8. Расскажите об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Отобрать 5 элементов, технических характеристик движений, отображающих специфику одного из базовых видов спорта.
2. Воспроизвести, найти, вспомнить технику выбранных каждого из этих 5 двигательных действий.
3. Вспомнить классификацию ошибок: грубых, средних, незначительных в избранном виде спорта, помня, что один ученик сделает такие-то мелкие ошибки, второй – эдакие, третий – третьи; то же самое со средними и грубыми ошибками, исходя из того, что «2», «3» ставятся за грубые и средние ошибки, влияющие на результат и искажающие форму данного двигательного действия.
4. Выполнить работу в табличном варианте.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (элемент)** | **Критерии оценки** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |

**Практическая работа № 33**

*« Анализ педагогических ситуаций по оценке образовательных результатов учащихся на уроках физической культуры»*

**Тема:**

Контроль и оценка процесса и результатов учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры

**Цель:**

Проанализировать несколько педагогических проблемных ситуаций, связанных с оцениванием успеваемости обучающихся по разным разделам школьной программы

**Предварительная**  **работа:**

функции, цель, виды контроля; формы организации контроля, требования к контролю в учебно-воспитательном процессе; оценка и отметка, предметы оценивания по физической культуре, критерии оценок, виды учета успеваемости учащихся на уроках ФК, термин фактическая обученность.

**Вопросы для повторения:**

1. Назовите элементы содержания контрольного компонента деятельности учителя физической культуры.
2. Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры?
3. Перечислите формы организации педагогического контроля на уроках ФК.
4. Каковы требования к контролю в технологии учебно-воспитательного процесса по ФК в школе?
5. В чем разница между оценкой и отметкой?
6. Какими критериями необходимо руководствоваться при оценке техники выполнения двигательного действия?
7. Какими критериями необходимо руководствоваться при оценке знаний ?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Оцените технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в 4 классе: а) установив последовательность движений (фаз); б) выделив возможные ошибки: грубые (существенные), средние и мелкие(незначительные).
2. Оцените технику переката назад в группировке в 1 классе: а) установив последовательность движений; б)выделив возможные ошибки в исполнении .
3. Оцените технику приема и передачи мяча сверху в волейболе в 9 классе.
4. Оцените технику ведения мяча в движении по прямой в баскетболе в 7 классе.

**Практическая работа №34 (4 часа)**

*« Общепедагогический анализ видеоурока физической культуры »*

**Тема:**

Анализ урока физической культуры в школе

**Цель:**

Уметь собирать, обобщать и оценивать инфолрмацию о характере деятельности учителя и учащихся путем прямой и непосредственной регистрации показателей по предложенной схеме

**Предварительная работа:**

анализ урока, его назначение, цель; методы анализа урока физической культуры: педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрия, рейтинг; традиционная схема анализа урока; протокол обсуждения урока физической культуры.

**Вопросы для повторения:**

1. Что такое анализ урока физической культуры?
2. Назовите цель и задачи анализа урока.
3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
4. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока?
5. Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
6. Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Просмотреть фрагмент урока или урок физической культуры в общеобразовательной школе по видео.
2. Одновременно с просмотром урока фиксировать деятельность учителя и учеников в предложенную схему:

1. Подготовленность учителя к уроку

(раскрываются все пункты схемы педагогического анализа. Сбор материала до начала урока)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. Организация урока | 3. Обучение на уроке | 4. Воспитание физических качеств | 5. Воспитательная работа на уроке |
| Подготовительная часть урока — 12 минут | | | |
| - несвоевременное начало урока, задержка на \_\_\_\_мин. | + целеустремленная постановка задач урока | +упражнения нового, сложнокоординационного характера | - замечаний по опозданию не сделано |
| +четкая сдача рапорта | +интересный подбор ОРУ |  | + учитель аккуратен и подтянут |
| Основная часть урока — 30 минут | | | |
| Заключительная часть урока — 3 минуты | | | |

**Практическая работа № 35 (4 часа)**

*«Проведение пульсометрии урока, составление пульсовой кривой на занятиях по физической культуре других специальностей »*

**Тема:**

Анализ урока физической культуры.

**Цель:**

Составить протокол учета пульсовых данных ( ЧСС ) на уроке физической культуры других специальностей , на основе которых выстроить пульсовую кривую.

**Предварительная работа:**

Понятие, назначение, цели анализа урока; методы анализа урока: метод педагогического наблюдения; традиционная схема анализа урока, его недостатки; метод пульсометрии; дозирование физических нагрузок; параметры нагрузки по объему и интенсивности; внешние и внутренние признаки утомления; регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры.

**Вопросы для повторения:**

1. Что значит дозировать физическую нагрузку?
2. Чем определяется объем нагрузки?
3. Чем определяется интенсивность нагрузки?
4. Какова градация внешних признаков по степени утомления?
5. Какие методические положения составляют основу оптимального дозирования нагрузок?
6. Какими способами и методическими приемами регулируются параметры нагрузки?
7. Назначение анализа урока.
8. Какие методы анализа урока вы знаете?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Выбрать одного из учеников с другой специальности для проведения с ним метода пульсометрии на уроке физической культуры.
2. Заранее составить протокол учета пульсовых данных ( чсс ) на уроке физической культуры на одного ученика, выбранного студентом.
3. Внести в протокол учета пульсовых данных чсс на каждом из видов деятельности ( исходная пульсометрия на начало урока, упражнения общего воздействия, общеразвивающие упражнения, решение дидактических задач урока, развитие физических качеств в ОФП, круговой тренировке, в игре, в соревнованиях- эстафетах, заклю чительное построение ).
4. На основании протокола учета пульсовых данных выстроить пульсовую кривую , где по оси абцис - минуты урока, по оси ординат – пульсометрия.
5. Сделать резюме исходя из пиков кривой пульсометрии ( в классическом варианте – 1 пик – максимальная доза нагрузки ).

**Протокол учета пульсовых данных (ЧСС) на уроке ФК в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_кл.\_\_\_\_\_\_\_\_\_шк.**

**Дата проведения**

**Наблюдаемый учеников**

**Пульсометрию проводил**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности на уроке | Время окончания деят. (мин.) | ЧСС за 10 сек. (уд.) | ЧСС (уд/мин.) |
| Приход учеников в спорт.зал | 1.00 | 12 | 72 |

**Практическая работа № 36 (4 часа)**

*«Проведение хронометрирования урока — определение общей и моторной плотности урока на занятиях по физической культуре других специальностей»*

**Тема:**

Анализ урока физической культуры в школе

**Цель:**

Определение времени, затраченного на выполнение различных видов учебной деятельности учителя и учащегося на уроке физической культуры, и на этой основе определение и оценка его плотности, общей и моторной

**Предварительная работа:**

Физическая нагрузка, доза нагрузки, параметры нагрузки: объем и интенсивность, внешние и внутренние признаки утомления, оптимальность физических нагрузок, Регулирование физических нагрузок; общая (педагогическая) и моторная ( двигательная ) плотность урока физической культуры, формулы определения общей и моторной плотности урока физической культуры.

**Вопросы для повторения:**

1. Что значит дозировать нагрузку?
2. Укажите какие параметры характеризуют объем нагрузки?
3. Укажите какие параметры характеризуют интенсивность нагрузки?
4. Назовите наиболее эффективные и доступные приемы регулирования нагрузки на уроке физической культуры.
5. Назовите формулу определения общей ( педагогической ) плотности урока.
6. Назовите формулу определения моторной ( двигательной ) плотности урока.
7. Что влияет на плотность урока физической культуры?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Выбрать одного из учащихся для наблюдения и осуществления хронометража до начала урока.
2. Заранее подготовить протокол хронометрирования урока физической культуры соответствующей формы.
3. Наблюдающим занять удобное место в зале или на спортивной площадке так, чтобы не мешать учителю.
4. Секундомер запускается одновременно со звонком на урок и не останавливается до конца урока.
5. На уроке заполняются лишь только первые три графы данной формы протокола ( причем отмечается время окончания деятельности – в минутах и секундах ).
6. После урока протокол хронометрирования обрабатывается: устанавливается точная продолжительность каждого вида деятельности и высчитывается общая и

моторная плотность урока.

1. Делается вывод о соответствии или несоответствии общей и моторной плотности урока в зависимости от его типа ( изучения нового, закрепления и совершенствования и пр.), вида спорта и др.

**Протокол хронометража и пульсометрии урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Действие на уроке** | **Время окончания действия** | **Преимущ. двиг. работа** | | **Преимущественно умственная работа** | | | **Вспомогательные действия** | | | **Отдых** | | | **Нецелесообразная трата времени** | | **Примечания** | |
| **+** | **-** | | **+** | **-** | | **+** | **-** | | **+** | **-** | |  | |  |
| Построение, рапорт…. |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |

**Практическая работа №37 (4 часа)**

*« Анализ занятия урочного типа в ДОУ»*

**Тема:**

Анализ урока физической культуры в школе

**Цель:**

Проанализировать занятие урочного типа в ДОУ с точки зрения сравнения его со школьным уроком

**Предварительная работа:**

анализ урока, его цель, назначение, аспекты анализа урока, самоанализ, методы анализа урока- наблюдения, хронометрирования, пульсометрии, рейтинг; виды анализа урока: традиционная схема анализа урока, по Назаркиной Н.И., по Хану А.А., по Харабуге Г.Д.

**Вопросы для повторения:**

1. Что такое анализ урока физической культуры?
2. Назовите цель и задачи анализа урока.
3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
4. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока.
5. Какой метод используется для определения рационального регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
6. Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Просмотреть занятие урочного типа в младшей, средней или подготовительной группе ДОУ ( по договоренности с администрацией ДОУ).
2. По ходу просмотра провести экспресс-анализ занятия урочного типа в разных группах с целью сравнения: дидактических задач, структуры, подобранных средств и методов, игровых заданий, инвентаря и оборудования по схеме:

«+» «-»

**Практическая работа № 38**

*«Составление комплекса физических упражнений (ЛФК) для детей, имеющих заболевания (пилонефрит, миопия, уплощение свода стопы, сколеотические изменения позвоночного столба, «плоская спина», ожирение и пр. ) »*

**Тема:**

Занятия физическими упражнениями детей с ослабленным здоровьемЗ

**Цель:**

Разработка комплекса из физических упражнений для коррекции отдельных заболеваний ( каждый студент получает индивидуальное задание - болезнь)

**Предварительная работа:**

занятия физическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем, подготовительная, основная и специальная медицинские группы, двигательный режим для детей с ослабленным здоровьем.

**Вопросы для повторения:**

понятие «здоровье»; подготовительная и специальная медицинские группы учащихся по состоянию здоровья; структура урока физической культуры, двигательные режимы занятий для детей с ослабленным здоровьем.

**Методика выполнения задания (ход работы)**

1. Комплекс должен быть направлен на профилактику и исправление определенных
2. дефектов здоровья.
3. Необходимо подобрать, найти , разработать упражнения и расположить их в определенной последовательности: от просто ого к сложному.
4. Эффективно регламентировать нагрузку на каждом из предложенных упражнений.
5. Выявить методические и организационные указания для ликвидации или стойкой