Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Практические занятия**

**по МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом**

Дзержинск – 2015-2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец.44.02.02****Физическая культура****Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_****Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**   | **Методические рекомендации по организации практических занятий студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 44.02.02 Преподавание в начальных классах** |

Составитель: Комлева О.Ю., преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

**Тема 7.1. Сущность, цели и задачи, содержание физического воспитания учащихся начальной школы.**

1. Анализ примерных программ начального общего образования по физической культуре и программ дошкольного образования по обучению физическим упражнениям

2. Анализ учебно-тематических планов, конспектов уроков физической культуры: постановка цели и задач урока.

3. Постановка цели и задач к урокам физической культуры

4. Отбор и презентация учебно-методической литературы и других источников для подготовки к урокам физкультуры

 **Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитанию.**

1. Наблюдение урока: определение структуры урока, выбор методов организации учащихся на уроке, применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях

2. Планирование уроков физической культуры.

3. Планирование работы с одаренными детьми и коррекционно-развивающей работы

4. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток, подвижные перемены

**Тема 7.3. Формы, методы и средства обучения физическим упражнениям и развития мотивации**

1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений по разделам программы (с предметом, без предмета).

2. Разработка сценария спортивно-оздоровительного мероприятия, с использованием ТСО

**Тема 7.4. Развитие физических способностей младших школьников в разделах программы**

1. Проведение и анализ фрагментов урока по разделам школьной программы

 -легкая атлетика,

-подвижные игры,

-гимнастика,

-лыжная подготовка,

-плавание.

2. Наблюдение и анализ и урока по разделам школьной программы (определение физической нагрузки, выбор методов организации учащихся на уроке, методы и средства обучение).

**Тема 7.5. Контроль и оценка учебных достижений обучающихся на уроках физкультуры**

1. Наблюдение урока: определение физической нагрузки и плотности урока, использование учителем методов диагностики результатов обучения, отбор контрольно-измерительных материалов к уроку.

2. Наблюдение урока: оценивание процесса и результатов деятельности обучающихся на уроке физкультуры, выставление отметки; интерпретация результатов диагностики учебных достижений обучающихся.

**Тема 7.6. Анализ уроков физической культуры**

1. Педагогический анализ урока по физкультуре (наблюдение и анализ урока с использованием разных вариантов анализа)

ВВЕДЕНИЕ

 МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом относится к ПМ 01 Преподавание по программам начального общего образования.

 Целью освоения МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом является: овладение теоретическими основами и методиками преподавания в процессе реализации образовательных программ начального общего образования. Обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен: **иметь практический опыт:**

анализа учебно-тематических планов и процесса обучения по всем учебным предметам начального общего образования, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения уроков по всем учебным предметам начального общего образования;

проведения диагностики и оценки учебных достижений обучающихся с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся;

составления педагогической характеристики обучающегося;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

ведения учебной документации;

**уметь:**

находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;

определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;

использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

планировать и проводить работу с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями;

планировать и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися, имеющими трудности в обучении;

использовать технические средства обучения (далее - ТСО) в образовательном процессе;

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;

проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;

интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся;

оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, выставлять отметки;

осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков по всем учебным предметам;

анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по всем учебным предметам, корректировать и совершенствовать их;

петь, играть на детских музыкальных инструментах, танцевать, выполнять физические упражнения;

изготавливать поделки из различных материалов;

анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам;

осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков;

**знать:**

особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся;

требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования;

программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования;

вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

воспитательные возможности урока в начальной школе;

методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;

особенности одаренных детей младшего школьного возраста и детей с проблемами в развитии и трудностями в обучении;

основы построения коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;

основы обучения и воспитания одаренных детей;

основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе;

содержание основных учебных предметов начального общего образования в объеме, достаточном для осуществления профессиональной деятельности, и методику их преподавания:

русского языка, детской литературы, начального курса математики, естествознания, физической культуры;

требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся;

методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности обучающихся (по всем учебным предметам);

методику составления педагогической характеристики ребенка;

основы оценочной деятельности учителя начальных классов, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся;

педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках;

логику анализа уроков;

виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.

 Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом, в том числе профессиональными и общими компетенциями:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.

ПК 1.4. Анализировать уроки.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую обучение по образовательным программам начального общего образования.

ПК 4.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 4.4. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 4.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области начального общего образования.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

 Методические рекомендации по практическим работам составлены в соответствии с рабочей программой по МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом и предусматривают проведение практических занятий в объеме *38 часов*.

 Разработки практических занятий представлены по следующему плану:

1.Тема

2.Цель

3.Предварительная работа

4.Вопросы для повторения

5.Методика выполнения задания (ход работы)

6.Время выполнения задания

Такая структура позволяет организовывать практическое занятие как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

**Тема 7.1. Сущность, цели и задачи, содержание физического воспитания учащихся начальной школы**

**Практическая работа № 1**

*«Анализ примерных программ начального общего образования по физической культуре и программ дошкольного образования по обучению физическим упражнениям»*

 **Цель:** выявить преемственность программ начального общего образования по физической культуре и программ дошкольного образования по обучению физическим упражнениям

**Предварительная работа:** ознакомление ссодержанием физического воспитания

**Вопросы для повторения:**

1.Требования образовательного стандарта начального общего образования в образовательной области «Физическая культура» и примерных программ начального общего образования по физической культуре.

2.Преемственность образовательных программ дошкольного и начального общего образования по обучению физическим упражнениям.

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

1. Определите содержание программы дошкольного физического воспитания.
2. Определите содержание программы по физическому воспитанию начальной школы.
3. Определите содержание программы по физическому воспитанию среднего звена общеобразовательной школы.
4. Определите содержание программы по физическому воспитанию 10-11 кл.
5. Подвести итоги проделанной работы.

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Лях В.И, Зданевич А.А. Рабочая программа по физической культуре для учащихся начальной школы.-М., 2012.
2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. – М., 2010.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. и сред. учеб. заведений. -11-е изд., стер.-М., 2013.

**Тема 7.1. Сущность, цели и задачи, содержание физического воспитания учащихся начальной школы**

**Практическая работа № 2**

*«Анализ учебно-тематических планов, конспектов уроков физической культуры: постановка цели и задач урока»*

**Цель:** выявление особенностей и определение требований к постановке задач

**Предварительная работа:** ознакомиться с требованиями образовательного стандарта начального общего образования в образовательной области «Физическая культура» и примерными программами начального общего образования по физической культуре

**Вопросы для повторения:**

1.Особенности урока физической культуры.

2.Педагогические требования к уроку физической культуры.

3.Задачи уроков физической культуры: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

4. Постановка целей и задач урока, планирование его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами

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

1. Определить конкретные задачи к уроку физической культуры

2.Определить цель урока

3.Выявить особенности постановки цели и задач урока

4.Провести обсуждение результатов работы в форме «круглого стола»

 **Вопросы для обсуждения**

1. Какие задачи могут решаться на уроке физической культуры?

2. Что такое частные и общие задачи?

3. В чем состоит связь текущего урока с предыдущим?
4. Что такое воспитывающий характер урока?

**Время выполнения задания:** 2часа

 ***Список литературы***

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: метод. пособие и программа. – М., 2003.

2. Лях В.И, Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов.- М.. 2009.

3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

4.Матвеев А.П. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. – М., 2010.

5. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – М., 1997.

**Тема 7.1. Сущность, цели и задачи, содержание физического воспитания учащихся начальной школы**

**Практическая работа № 3**

*«Отбор и презентация учебно-методической литературы и других источников для подготовки к урокам физкультуры»*

**Цель:** найти информацию, относящуюся к физической культуре и разрешить поставленную проблему

**Предварительная работа:** поиск источников

**Вопросы для повторения:**

1.Как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи);

2.Как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек;

3.Как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр)

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

1.Составить список литературы по учебно-методическим материалам

2. Отобрать и оформить список литературы учебников по физической культуре

3.Составить список интернет источников

4.Составить презентацию и представить материалы

**Время выполнения задания:** 2часа

 ***Список литературы***

1. Детская спортивная медицина / Авт.- сост. Т.Г. Авдеева ( и др.); под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха.- 4-е изд., испр. и доп. – Ростов н / Д., 2007.
2. Каменская В.С. , Мельников И.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб., 2013.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.Оздоровительная физическая культура для учащихся: метод. пособие. – М., 2010.

**Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитанию**

**Практическая работа № 4**

*«Наблюдение урока: определение структуры урока, выбор методов организации учащихся на уроке, применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях»*

**Цель:** определение структуры урока, выбор методов организации учащихся на уроке, применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях

**Предварительная работа:** ознакомиться с конспектом урока и выявить структурные элементы

**Вопросы для повторения:**

1. Структура урока

2.Методы организации учащихся на уроке для выполнения физических упражнений: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки

3. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях

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

Заполнить таблицу согласно задачам урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура урока | Методы организации (вид деятельности) | Применение страховки и самостраховки(вид деятельности) | Соблюдение техники безопасности | выводы |
| Подготовительная часть |  |  |  |  |
| Основная часть |  |  |  |  |
| Заключительная часть |  |  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2часа

**Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитанию**

**Практическая работа № 5**

*«Планирование уроков физической культуры»*

**Цель:** составление конспекта урока физической культуры

**Предварительная работа:** изучите программу начальной школы, материал учебника, методическую литературу о структуре урока физической культуры, посетите урок в школе и проанализируйте каждую часть

**Вопросы для повторения:**

1.Планирование и проведение работы с обучающимися: медицинские группы здоровья

2.Нормативные требования

3.Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений

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

1.Дифференцируйте задачи и содержание различных частей урока физической культуры

2. В ходе занятия студенты определяют задачи урока и заполняют таблицу результаты анализа программного материала, проведенного студентами, обсуждаются в форме « круглого стола».

 Задачи урока: образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 оздоровительные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конспект урока физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Структура | Задачи части урока | Деятельность учителя | Деятельность школьников | Дозировка |
|  1 часть  вводная |  |  |  |  |
|  2 часть основная |  |  |  |  |
|  3 часть заключительная |  |  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Козленко Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: метод. пособие и программа. – М., 2004.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – М., 2011.

**Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитанию**

**Практическая работа № 6**

*«Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики»*

**Цель:** составление комплекса упражнений утренней гимнастики

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях составления и методике проведения комплекса упражнений утренней гимнастики

**Вопросы для повторения:**

1.Утренняя гигиеническая гимнастика, ее оздоровительное и воспитательное значение.

2.Организация и проведение утренней гимнастики.

3. Содержание, время и место ее проведения.

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

1.Каждый студент составляет комплекс упражнений утренней гимнастики и заполняет таблицу

Комплекс упражнений утренней гимнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Графическое изображение |  Дозировка |
|  |  |  |

2. Обоснуйте применение разработанного комплекса.

**Время выполнения задания:** 2часа

 ***Список литературы***

1. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М., 2003.

2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М., 2002.

4. Теория и методика физического воспитания ( Электронный ресурс). – http: // [www.ns](http://www.ns) – sport.ru

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.. учеб. заведений. -2-е изд.,испр. и доп. -М., 2011.

**Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитан**

**Практическая работа № 7**

*«Разработка* *комплексов физкультурных минуток»*

**Цель:** составление комплекса упражнений физкультурной минутки

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях составления и методике проведения физкультурной минутки

**Вопросы для повторения:**

1.Физкультурные минутки на уроках, их значение и место на уроке.

2. Комплексы физкультурных минуток.

3. Требования к организации и проведению их.

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

1. Составьте комплекс упражнений физкультурной минутки, заполнив таблицу

2.Обоснуйте его применение.

3.Проведите комплекс упражнений физкультурной минутки

 Физкультурная минутка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений |  Графическое изображение | Дозировка |
|  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2часа

 ***Список литературы***

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.а. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. – Ь., 2004.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М., 2005.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2003.
4. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / Пер. с англ. О.П.Бурмаковой. – М., 2010.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М., 1998

**Тема 7.2. Формы организации работы по физическому воспитанию**

**Практическая работа № 8**

*«Разработка комплексов подвижной перемены»*

**Цель:** составление комплекса подвижной перемены

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях составления и методике проведения подвижной перемены

**Вопросы для повторения:**

1.Организованные перемены, их задачи

2.Формы работы с детьми на переменах в помещении и на площадке

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

 1.Определите задачи подвижной перемены

 2.Составьте ее план – конспект

 3.Заполните таблицу

 4. Обсудите предложенные подвижные игры с обоснованием их направленности

 5.Проведите подвижную перемену

Задачи подвижной перемены: образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 оздоровительные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План – конспект подвижной перемены

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № |  Содержание игры |  Ход и правила игры |
|  1 | Название игры, ее графическое изображение, цель, интенсивность |  |
|  2 |  |  |
|  3 |  |  |

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Козленко Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: метод. пособие и программа. – М., 2004.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – М., 2011.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2013.

**Тема 7.3. Формы, методы и средства обучения физическим упражнениям и развития мотивации**

**Практическая работа № 9**

*«Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений по разделам программы (с предметом, без предмета)»*

**Цель:** составление комплекса ОРУ с учетом поставленных задач

**Предварительная работа:** ознакомьтесь с задачами ОРУ, содержанием комплекса ОРУ и их последовательности, способами проведения и дозировкой на уроке физической культуры с младшими школьниками; изучите терминологию ОРУ

**Вопросы для повторения:** правила составления комплекса ОРУ, правила подбора упражнений, основа комплекса ОРУ

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

1*.* Студенты овладевают терминологией и правилами фиксации ОРУ в плане – конспекте.

2. Уроки физической культуры по заранее разработанному конспекту проводятся в небольшой группе студентов.

3. До занятия все упражнения должны быть выполнены студентами с проговариванием команд и распоряжений.

4. Целесообразно использовать большое зеркало.

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Каралашвили Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М., 2001.

 2. Козленко Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: метод. пособие и программа. – М., 2004.

 3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

 4. Физкультминутки / Авт.-сост.С.А. Левина, С.И. Тукачева. – Волгоград, 2005 (выпуск 1.2).

**Тема 7.3. Формы, методы и средства обучения физическим упражнениям и развития мотивации**

**Практическая работа № 10**

*«Разработка сценария спортивно-оздоровительного мероприятия, с использованием ТСО»*

**Цель:** составление плана – конспекта спортивного часа

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях организации, отборе содержания и методике проведения спортивного часа.

**Вопросы для повторения:**

1.Методы и приемы развития мотивации к занятиям физической культурой

2. Средства обучения

3. Требования к оборудованию и инвентарю спортивного зала

4.Использование технических средств обучения на уроках физической культуры

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

1.Составьте план – конспект спортивного часа для учащихся либо 1-2 класса, либо 3-4 класса.

2.Заполните таблицу

3.Определите его задачи, место проведения, продумайте инвентарь

 Задачи урока: образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 оздоровительные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Место проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 План – конспект спортивного часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Структура | Содержание занятия |  Дозировка |  ОМУ |
| 1 часть вводная |  |  |  |
| 2 частьосновная |  |  |  |
| 3частьзаключительная |  |  |  |

4.Обоснуйте применение предложенных физических упражнений и подвижных игр разной интенсивности

5.Проведите спортивный час

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: метод. пособие и программа. – М., 2003.

2. Исаева С.А. Переменки и динамические паузы в школе: практ. пособие.- М., 2009.

3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003

4. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – М., 2011.

5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры: 1-4 классы ( Мозаика детского отдыха). – М., 2009.

**Тема 7.4. Развитие физических способностей младших школьников** в **разделах программы**

**Практическая работа № 11**

*«Проведение и анализ фрагментов урока по разделам школьной программы»*

**Цель:** проведение уроков физической культуры по всем разделам школьной программы (легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание)

**Предварительная работа:** дифференцируйте задачи и содержание различных частей урока физической культуры, согласно раздела программы

 **Вопросы для повторения:**

1.Изучите программу начальной школы

2.Изучите материал учебника, методическую литературу

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

1.В ходе занятия студенты определяют задачи урока и заполняют таблицу

 2. Проведение урока, проведенного студентами, обсуждаются и анализируются

 Задачи урока: образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 оздоровительные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конспект урока физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Структура | Задачи части урока | Деятельность учителя | Деятельность школьников | Дозировка |
|  1 часть  вводная |  |  |  |  |
|  2 часть основная |  |  |  |  |
|  3 часть заключительная |  |  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2часа

***Список литературы***

1. Лях В.И, Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов.- М.. 2009.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003

**Тема 7.4. Развитие физических способностей младших школьников** в **разделах программы**

 **Практическая работа № 11-15**

*«Проведение и анализ фрагментов урока по разделам школьной программы»*

**Цель:** проведение уроков физической культуры по всем разделам школьной программы (легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание)

**Предварительная работа:** дифференцируйте задачи и содержание различных частей урока физической культуры, согласно раздела программы

 **Вопросы для повторения:**

1.Изучите программу начальной школы

2.Изучите материал учебника, методическую литературу

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

1.В ходе занятия студенты определяют задачи урока и заполняют таблицу

 2. Проведение урока, проведенного студентами, обсуждаются и анализируются

**Время выполнения задания:** 8 часов

***Список литературы***

1. Болонов Г.П. Физическая культура в начальной школе: метод. пособие. – М., 2005.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

3. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: метод. пособие / Л.В. Байбородова., И.М. Бутин., Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М., 2004.

легкая атлетика - 2часа

подвижные игры - 2часа

гимнастика -2часа

лыжная подготовка- 1часа

плавание - 1часа

**Тема 7.4. Развитие физических способностей младших школьников** в **разделах программы**

**Практическая работа № 16**

*«Влияние физических упражнений на организм занимающихся и регулирование физической нагрузки»*

**Цель:** определение влияния физических упражнений на организм занимающихся и регулирование физической нагрузки на уроке физической культуры

**Предварительная работа:** выберите вид упражнений (например, прыжки через скакалку) и предложите способы увеличения или уменьшения нагрузки

 **Вопросы для повторения:**

1.Развитие физических способностей младших школьников в разделах школьной программы

 2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

1.Студенты делятся на группы по 4-5 человек.

2.Каждая группа выбирает по три физических упражнения и предлагает способы увеличения или уменьшения нагрузки так, чтобы нагрузка изменялась от минимальной до максимальной.

3.Затем представитель каждой группы представляет результаты ее работы.

**Время выполнения задания:** 2 часа

***Список литературы***

1. Лях В.И, Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов.- М.. 2009.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. – М., 2010.

**Тема 7.4. Развитие физических способностей младших школьников** в **разделах программы**

**Практическая работа № 17**

*«Проведение тестирования детей по физическим качествам»*

 **Цель:** определение уровня физической подготовленности учащихся

**Предварительная работа:** ознакомьтесь с нормативными показателями тестирования физической подготовленности младших школьников (программа физического воспитания в начальной школе)

 **Вопросы для повторения:**

1.Развитие физических способностей младших школьников в разделах школьной программы

 2.Воспитание физических качеств, задачи, средства, методы.

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

1. Опишите механизм тестирования основных физических качеств
2. Заполните таблицу

Тесты физической подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Название качества |  Название теста | Методика проведения |
|  гибкость |  наклон туловища | из исходного положения стоя выполняются три пружинистых наклона вперед |
|  |  |  |

3. Проанализируйте результаты

**Время выполнения задания:** 2 часа

***Список литературы***

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.- М., 2003.

2. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: метод. пособие / Л.В. Байбородова., И.М. Бутин., Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М., 2004.

3. Физическое воспитание в школе / Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А.Ильина, О.В.Рыбьякова. – Волгоград, 2008

**Тема 7.5. Контроль и оценка учебных достижений обучающихся на уроках физкультуры**

**Практическая работа № 18**

*«Наблюдение урока: определение плотности урока»*

**Цель:** определение общей и моторной плотности урока физической культуры

**Предварительная работа:** подготовить протокол хронометрирования урока физической культуры

 **Вопросы для повторения:**

1.Развитие физических способностей младших школьников в разделах школьной программы

 2.Воспитание физических качеств, задачи, средства, методы.

 3. Общая и моторная плотность урока.

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

1.Урок начинается по звонку, то есть с нулевого показателя, далее время идет, а построения или другого целенаправленного действия учителя и учеников не наблюдается.

2.Учитель находит дежурного, который подает команду и класс быстро строится. По команде «Становись!» фиксируется время окончания простоя, и далее запись осуществляется по показателю времени окончания определенного действия. Это удобно для последующего подсчета.

3.После того, как прозвенел звонок с урока, в протоколе должна появиться последняя запись: «Подведение итогов урока, сообщение домашнего задания – 45 минут» (при условии 45 минут урока).

4.Возможны случаи, когда учитель до звонка отпускает учеников с урока. Тогда в протоколе хронометрирования можно записать: «Подведение итогов урока, сообщение домашнего задания, уход из зала – 43 мин 50 с. Простой – 45 минут».

5.После урока необходимо полностью заполнить протокол: разнести, выполнив простейшие подсчеты, время, затраченное на определенные действия, по графам 4, 5, 6, 7, 8. Время простоя в начале урока 1\*10» - 0 = 1\*10» вносится в 8 графу «простой». Последующие действия: построение, рапорт, постановка задач урока закончились на 3\*05» - 1\*10» - 1\*55» - записать это в графу 4 «объяснение и показ». Ходьба различными способами займет 4\*10» - 3\*05» - это время вписывается в 5 графу «выполнение упражнения» и т.д.

6.Во всех последующих по протоколу действиях от времени окончания действия отнимается время окончания предыдущего действия, после чего получаем чистое время, затраченное на данное задание.

7.По частям урока и уроку в целом сделаем подсчеты сумм времени, затраченного на каждый вид деятельности: на объяснение и показ, выполнение упражнений, ожидание очереди и отдых, вспомогательные действия и простой. Общая сумма времени всех видов действий должна быть равна 45 минутам.

8.Имея примерные данные в конце протокола, подсчитываем показатель общей плотности урока (ОП), высчитав процент простоя (П) и отняв его от 100%: ОП=100% - П%. Двигательная плотность (ДП) высчитывается по отношению времени, затраченного на выполнение упражнения, к общей продолжительности урока.

**ПРОТОКОЛ**

**хронометрирования урока физической культуры**

в\_\_\_\_\_\_ классе, проводимого учителем (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В классе по списку\_\_\_\_\_\_\_учащихся, присутствовало \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока: 1.

 2.

 3.

 ...................................................................

Наблюдение велось за учеником (Ф.И.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хронометраж урока проводил (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 должность проводящего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Виды деятельности учителя и учеников | Время окончания действия | Виды деятельности | Простой |
| Объяснение, показ | Выполнение упражнения | Ожидание, отдых | Вспомогательные действия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Подготовительная часть |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |
| Основная часть |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |
| Заключительная часть |  | 45» |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 45» |  |  |  |  |  |
|  | Всего | 45» |  |  |  |  |  |

Подписи: проводившего хронометраж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 учителя, проводившего урок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Сделать выводы.

ПРИМЕР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Виды деятельности учителя и учеников | Время окончания действия | Виды деятельности |
| Объяснение, показ | Выполнение упражнения | Ожидание, отдых | Вспомогательные действия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 1. Простой2. Построение, рапорт, учет посещаемости, постановка задач урока3. Ходьба различными способами4. Бег различными способами ................................ | 1\*10»3\*05»4\*10»6\*50» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Виды деятельности учителя и учеников | Время окончания действия | Виды деятельности |  |
| Объяснение, показ | Выполнение упражнения | Ожидание, отдых | Вспомогательные действия |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего | 45» | 8» | 25» | 4\*28» | 4\*32» | 3» |

**Время выполнения задания:** 2 часа

***Список литературы***

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. институтов физической культуры. – 5-е изд., перераб. и доп. – М., 1982.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М., 2000.
3. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: учеб.- метод. пособие. СПб., 2003.

**Тема 7.5. Контроль и оценка учебных достижений обучающихся на уроках физкультуры**

**Практическая работа № 19**

*«Наблюдение урока: определение влияния физической нагрузки на организм занимающихся»*

**Цель:** проведение пульсометрии на уроке физической культуры

**Предварительная работа:** подготовить протокол пульсометрии урока физической культуры

 **Вопросы для повторения:**

1.Нагрузка на уроке, методы регулирования физической нагрузки. 2.Профилактика травматизма на уроке.

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

1.Измерения пульса проводить каждые 3 минуты, если вид учебных заданий этому не препятствует.

2.Ученик должен до конца выполнять задание учителя, только после этого можно брать пробу пульса, даже если после предыдущей пробы прошло более 3 минут.

3.Продолжительность пробы – 10 с. Затягивание времени измерения пульса не дает достоверной информации о реакции организма на интенсивность нагрузки.

4.Измерение пульса проводить недалеко от места занятия ученика, если позволяют обстоятельства, то подходить к нему.

5. Всего за урок выполняется 16 проб. Показатели проб записываются в протокол в процессе урока.

6.После урока на основании протокола пульсометрии составляется график динамики интенсивности нагрузки в уроке

ЧСС

180

170

160

150

140

130

120

100

 90

 80

 70 t урока

 0 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 42 45

части подготовительная основная заключительная урока

7.По вертикальной оси откладываются показатели проб частоты сердечных сокращений (пульс), по горизонтальной – время измерения динамика которой делается анализ интенсивности нагрузки с учетом различных факторов: сложности учебных заданий, места проведения, дозировки упражнений, количества занимающихся, возраста, пола, уровня физической подготовленности и т.п.

8. На основании показателей ЧСС даются рекомендации.

**ПРОТОКОЛ**

**пульсометрии на уроке физической культуры**

в \_\_\_\_\_\_ классе, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ школы

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В классе по списку\_\_\_\_\_\_\_\_ учащихся, присутствовало \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока: 1.

 2.

 3.

 ...................................................................

Урок проводил (ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наблюдение велось за учеником (Ф.И.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Наименование действия, предшествующего измерению | Время измерения | Частота пульса | Примечание |
| За 10» | За 1» |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 |
| Подготовительная часть | 1. До начала урока.................................. | 0 |  | 72 |  |
| Основная часть |  |  |  |  |  |
| Заключительная часть | 16. После окончания урока | 45\*10» |  |  |  |

**Время выполнения задания:** 2 часа

***Список литературы***

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. институтов физической культуры. – 5-е изд., перераб. и доп. – М., 1982.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М., 2000.

Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: учеб.- метод. пособие. СПб., 2003

**Тема 7.6. «Анализ уроков физической культуры**

**Практическая работа № 20**

*«Педагогический анализ урока по физкультуре (наблюдение и анализ урока с использованием разных вариантов анализа)*

**Цель:** проведение педагогического анализа урока физической культуры

**Предварительная работа:** ознакомьтесь с содержанием и методикой проведения анализа урока по физической культуре

 **Вопросы для повторения:**

1.Разновидности вариантов анализа урока

 2.Последовательность анализа урока физической культуры

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

1.Наблюдение и анализ урока с использованием разных вариантов анализа

2*.* Все студенты группы, используя форму анализа урока, проводят педагогический анализ проводящего урок.

**Время выполнения задания:** 2 часа

***Список литературы***

1. Болонов Г.П. Физическая культура в начальной школе: метод. пособие. – М., 2005.

2. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений среднего профессионального образования. М., 2006.

3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2005.

4. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин и др.-М.,2003.

5. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: метод. пособие / Л.В. Байбородова., И.М. Бутин., Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М., 2004.