

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
_____Ст
арорусский политехнический колледж (филиал)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ)
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

ПМ. 01 Преподавание по программам начального общего образования

**МДК.01.07. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
С ПРАКТИКУМОМ**

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рассмотрены и утверждены
Методическим советом колледжа
(протокол № 51 от 12.10.2017 г)

Разработчик: Гусейнова М. Ф.

Преподаватель высшей квалификационной категории

Содержание

Пояснительная записка	4
Перечень формируемых компетенций:	7
Тематический план и содержание учебной дисциплины, профессионального модуля	10
Содержание практических занятий	14
Информационное обеспечение обучения	42
Лист регистрации изменений	43

Пояснительная записка

Методические рекомендации (указания) по практическим занятиям / Методические указания по выполнению лабораторных работ, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине «теория и методика физического воспитания с практикумом» (МДК.01.07.) составлены в соответствии с:

1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

2 Рабочей программой учебной дисциплины (модуля);

3 Положением о планировании, организации и проведении лабораторных работ и практических занятий студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации включают 16 практических занятий / лабораторных работ, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины (профессионального модуля) в объёме 32 часа.

В результате выполнения практических заданий / лабораторных работ обучающийся должен:

После изучения дисциплины (МДК) обучающийся **должен уметь:**

- находить и использовать методическую литературу и др. 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 (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, выставять 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;
- 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 младших школьников;
- требования образовательного стандарта начального общего образования и примерные программы начального общего образования;
- программы и учебно-методические комплекты для начальной школы;

- 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; элементы музыкальной грамоты и музыкальный репертуар по программе начального общего образования, основы изобразительной грамоты, приемы рисования, лепки, аппликации и конструирования, технологии художественной обработки материалов;
- требования к содержанию и уровню подготовки младших школьников;
- методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности младших школьников (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.

Указать требования к умениям и знаниям в соответствии с перечисленными в ФГОС по специальности и (или) примерной программе учебной дисциплины.

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК) Учитель начальных классов должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Профессиональные компетенции (ПК) Учитель начальных классов

должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК1.2 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 программам начального общего образования.

ПК 4.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, 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 образования.

Сформированность данных компетенций оценивается после освоения профессионального модуля.

Оценка качества подготовки обучающихся по данной дисциплине (МДК) предусматривает следующие аттестационные мероприятия: текущий контроль успеваемости, рубежную аттестацию и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится по темам, разделам рабочей программы дисциплины (МДК).

Рубежная аттестация, позволяющая получить предварительные итоги успеваемости обучающихся, проводится на 9 неделе на основе результатов текущего контроля при накопляемости не менее 3-4 оценок.

Промежуточная аттестация по дисциплине в соответствии с учебным планом проводится в I семестре в форме зачета.

Тематический план и содержание учебной дисциплины, профессионального модуля

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Содержание учебного материала				
Тема 1 Предмет теории и методики физического воспитания	1	Основные понятия теории физического воспитания	2	2
	2	Естественнонаучные и психолого-педагогические основы физического развития детей в период детства		
	3	Цель, задачи, основные черты и общие принципы государственной системы физического воспитания		
	4	Цели и задачи физического воспитания и развития в начальной школе: оздоровительные, образовательные, воспитательные		
	5	Преимущества задач физического воспитания в учреждениях дошкольного и начального общего образования		
	6	Характеристика средств физического воспитания: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения		
	Практические занятия		2	
	1	Взаимосвязь средств и задач физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
		Основные законодательные и нормативные документы по физическому воспитанию. Основные понятия теории физического воспитания.		
Содержание учебного материала				
Тема 2 Основы обучения,	1	Дидактические принципы в процессе физического воспитания		
	2	Понятие о двигательных умениях и навыках. Закономерности формирования двигательных навыков		
	3	Этапы обучения младших школьников физическим упражнениям		

воспитания и развития в процессе физического воспитания	4	Классификация и общая характеристика методов и приемов обучения физическим упражнениям	2	2
	5	Соотношение методов и приемов обучения в работе с детьми различных возрастных групп периода детства на всех этапах обучения физическим упражнениям		
	Практические занятия		2	
	1	Взаимосвязь средств физического воспитания и их влияние на развитие личности младшего школьника		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Методика развития физических качеств в период детства		
Содержание учебного материала				
Тема 3 Методика обучения физическим упражнениям: гимнастика с основами акробатики	1	Строевые упражнения: классификация, значение, техника выполнения	2	2
	2	Методика обучения строевым упражнениям в младшем школьном возрасте: организация детей, приемы обучения, предупреждение и исправление ошибок, темп выполнения и дозировка физической нагрузки при обучении		
	3	Общеразвивающие упражнения: значение, классификация, методика обучения		
	4	Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений		
	5	Характеристика исходных положений для туловища, ног и рук		
	6	Использование предметов при выполнении общеразвивающих упражнений		
	7	Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты. Общая характеристика. Методика обучения висам и упорам в младшем школьном возрасте		
	8	Гимнастические упражнения прикладного характера: висы, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий, ползание и переползание		
	Практические занятия		4	
		Выполнение акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Варианты подвижной игры в различных формах работы по физическому		

		воспитанию.		
Содержание учебного материала				
Тема 4 Методика обучения физическим упражнениям: легкая атлетика	1	Бег: характеристика, виды, техника выполнения	2	2
	2	Прыжки: характеристика, виды, техника выполнения		
	3	Метание и бросание: характеристика, виды, способы метания, техника выполнения		
	4	Использование физкультурного инвентаря		
	5	Приемы страховки и меры предупреждения травм		
	Практические занятия		2	
		Выполнение разных видов бега. Выполнение разных видов прыжков. Выполнение видов метания		
Содержание учебного материала				
Тема 5 Методика обучения физическим упражнениям: лыжные гонки	1	Характеристика ходьбы на лыжах: значение, способы передвижения, торможения, подъема и спуска	2	2
	2	Методика обучения ходьбе на лыжах		
Содержание учебного материала				
Тема 6 Методика обучения физическим упражнениям: плавание	1	Характеристики плавания: значение, способы плавания	2	2
	2	Роль подготовительных упражнений на суше и в воде		
	2	Техника безопасности на воде. Меры предупреждения травм		
Содержание учебного материала				
Тема 7 Методика обучения	1	Определение и значение подвижной игры		
	2	Классификация подвижных игр		
	3	Методика проведения подвижных игр: мотивация, организация играющих,		

физическим упражнениям: подвижные игры		объяснение правил игры, распределение ролей, разметка площадки, размещение детей, раздача инвентаря, проведение, окончание игры, подведение итогов	2	2
	4	Руководство движениями, поведением учащихся в процессе игры, темп выполнения физических упражнений и дозировка физической нагрузки		
	5	Особенности методики проведения подвижных игр на воздухе в разное время года. Предупреждение травм		
	6	Особенности проведения подвижных игр в малокомплектных школах		
Содержание учебного материала				
Тема 8 Формы организации физического воспитания: урок физической культуры	1	Значение и место урока в расписании учебного дня	2	2
	2	Задачи, содержание и структура урока		
	3	Типы и виды урока		
	4	Методика проведения урока: методы организации учащихся на уроке		
	5	Общая и моторная плотность урока		
	6	Методика регулирования физических нагрузок, домашние задания		
	Практические занятия			
	1	Проектирование физкультурного занятия Проектирование физкультурного занятия сюжетного типа	2	
	2	Проектирование и проведение гимнастики до занятий	2	
	3	Проектирование и проведение физкультурных минут и пауз	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Соревнования по отдельным видам упражнений и многоборьем	4	
		Всего	42	

Содержание практических занятий

Тема1 Предмет теории и методики физического воспитания

Практическое занятие1 Взаимосвязь средств и задач физического воспитания

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие (лабораторную работу) – 2 часа;

Цель практического занятия

1. Научить определять средства и задачи физического воспитания

Содержание заданий;

1. Прочитать лекцию
2. Проанализировать схему

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

Исходя из целевых установок в физическом воспитании ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), частные задачи - на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год).

При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества. Или другой



Рисунок 1. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании
 пример. Созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13-14 лет, пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложнокоординированных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание и др.) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся на период, предшествующий этому возрасту.

Вышеуказанное позволяет говорить о том, что постановку каждой конкретной задачи можно осуществить лишь в каждой конкретной ситуации ее решения. Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, среднее специальное и высшее учебное заведение и т.п.) осуществляется от более общих (на весь период обучения) к более частным (на год, семестр, четверть, месяц, одно занятие).

Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях. Для этого вводятся нормативы как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании.

Требования к результатам работы, в т.ч. к оформлению;

Анализ провести в рабочей тетради

Тема2 Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания

Практическое занятие 2 Взаимосвязь средств физического воспитания и их влияние на развитие личности младшего школьника

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий

Работу выполнить в рабочей тетради

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие (лабораторную работу) – 2 часа;

Цель практического занятия (лабораторной работы) (в т.ч. требования к знаниям, умениям, практическому опыту студентов, которые должны быть реализованы);

1. Научить работать с периодическими изданиями и находить необходимую информацию

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий

Работу выполнить в рабочей тетради

Содержание заданий

1. Проанализировать журналы «Начальная школа»
2. Найти фрагменты уроков, где прослеживается взаимосвязь с физическим воспитанием

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это

становится возможным и ре-альным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и

его отправления. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели - формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Требования к результатам работы, в т.ч. к оформлению

Работа должна быть выполнена аккуратно, данные можно оформить в таблицу, сдать в конце занятия

Тема 3 Методика обучения физическим упражнениям: гимнастика с основами акробатики

Практическое занятие Выполнение акробатических упражнений

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие (лабораторную работу) – 4 часа

Цель практического занятия:

1. Знать методику выполнения акробатических упражнений

Содержание заданий

Законспектировать материал и зарисовать в тетради основные положения

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

Методика обучения акробатическим упражнениям учащихся 1 – 3 классов

В комплексной программе физического воспитания учащихся начальной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

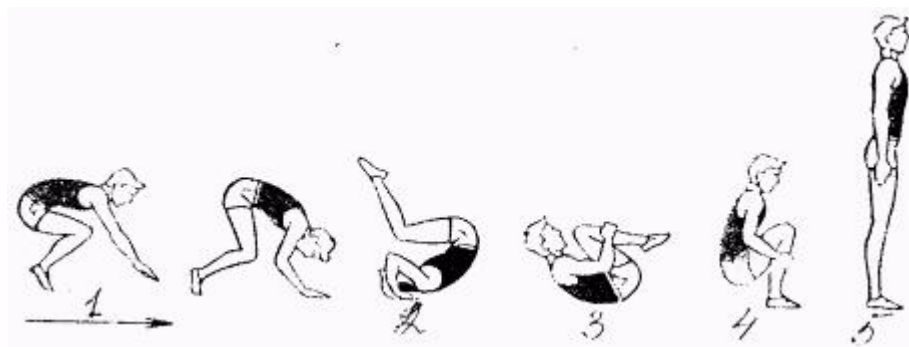
Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение

изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), перекат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).



Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как “подводящие упражнения”.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной

ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.



Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

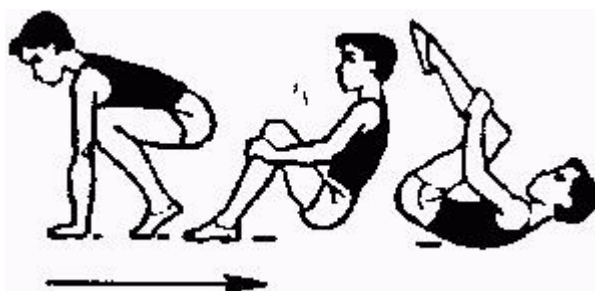
откинута голова назад; ноги разведены; неправильный захват руками голеней; неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.



Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

При перекате назад потеря группировки и падение на спину;

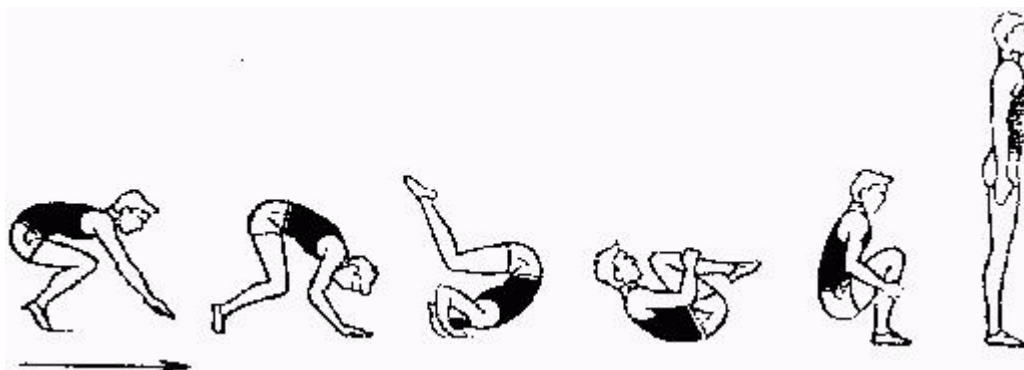
слабое отталкивание ногами для сохранения группировки; в положении на спине ноги не прижаты к груди; отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.



Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.



Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх

а)Поставить локти рук вдоль туловища;

б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в)и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.
Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Тема 4 Методика обучения физическим упражнениям: легкая атлетика

Практическое занятие Выполнение разных видов бега. Выполнение разных видов прыжков. Выполнение видов метания

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа

Цель практического занятия

Научиться составлять конспект лекции

Содержание заданий

1. Научиться определять виды физических упражнений
2. Определять важный материал при конспектировании

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

Обучение в легкой атлетике – это педагогический процесс, направленный на образование специальных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой легкоатлетических видов.

Начальное обучение является одной из форм управления тренировочным процессом. Оно подразумевает тесное и целенаправленное взаимодействие педагога и ученика. Точная постановка задач, определение средств и методов воздействия, организация и проведение занятий, контроль и коррекция разучиваемой техники составляют путь к успешному овладению изучаемого движения. Роль педагога-тренера очень важна в начале обучения, когда закладывается основной фундамент правильных движений. Практика показывает, что двигательный навык, сформированный на раннем этапе

обучения, плохо поддается переучиванию, поэтому надо правильно и тщательно организовывать процесс обучения в его начальной стадии.

Двигательный навык – это автоматизированный способ выполнения двигательных действий. Ему предшествует двигательное умение, которое обозначается как способ управления двигательным действием при сосредоточении внимания.

С физиологической точки зрения, двигательное умение и навык определяются как система условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами. Механизм образования таких связей – это биологическое явление.

Педагогическая наука раскрывает данный процесс, исходя из уровня владения двигательным действием. Она определяет три таких уровня - это сформированное на базе специальных знаний двигательное умение, которое переходит в двигательный навык и далее в двигательное умение высшего порядка. Умение высшего порядка характеризуется эффективностью использования приобретенного навыка в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации (например, умение применять навык бега в условиях пересеченной местности или навык метания планирующих снарядов в зависимости от направления и скорости воздушного потока) и является резервом повышения спортивного мастерства.

Двигательный навык обладает рядом особенностей, которые надо учитывать и использовать во время его образования и совершенствования. Так, кроме высокой степени автоматизации процессов нервно-мышечной координации, зависимости от волевых усилий спортсмена, навык характеризуется определенным уровнем стабильности и вариативности своих показателей. Известно, что абсолютной стабильности в движениях не существует, а имеется оптимальный и допустимый диапазон показателей вариативности. При обучении необходимо знать меру имеющейся вариативности, в противном случае возможные ошибки можно принять за индивидуальные особенности техники, а выход за границы допустимости

приведет к снижению надежности результата. Максимальная граница вариативности определяется функциональными возможностями занимающихся. Минимальная лимитируется крайним пределом проявления показателей навыка, при котором сохраняется основная структура целостного движения, определяющая технику того или иного вида легкоатлетических упражнений.

При формировании спортивной техники как системы двигательных навыков важно правильно использовать эффект взаимодействия навыков. Данное взаимодействие, при котором ранее сформированный навык помогает образованию нового навыка, называется положительным переносом. На этом эффекте происходит формирование техники движения при помощи сходных по структуре и направлению усилий спортивных видов (например, навык броскового движения в метании копья схож по структуре с метанием малого мяча и гранаты) или специальных упражнений. Однако следует помнить, что применять специальные упражнения следует до определенной меры, чтобы их освоение не доводилось до уровня навыка, так как чрезмерное их использование будет мешать овладению основным двигательным действием.

Взаимодействие, при котором ранее приобретенный навык препятствует образованию нового, называется отрицательным переносом. Эффект отрицательного переноса рекомендуется применять для разрушения деталей старого и малоэффективного навыка при формировании нового.

Требования к результатам работы, в т.ч. к оформлению

Работу выполнить в тетради, сдать в конце занятия

Тема 8 Формы организации физического воспитания: урок физической культуры

**Практическое занятие Проектирование физкультурного занятия
Проектирование физкультурного занятия сюжетного типа**

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие (лабораторную работу) - 2 часа

Цель практического занятия

Научить планировать физкультурное занятие сюжетного типа

содержание заданий

Проанализировать сценарий занятия, составить аналогичный конспект

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий

Сценарий физкультурного занятия сюжетного вида из серии «В мире сказок и приключений»

Тема занятия: «Там на неведомых дорожках» (для детей 6-7 лет)

Цель:

1. Учить детей ритмической гимнастике путём показа уже известных им упражнений.
2. Упражнять в равновесии.
3. Закрепить навыки лазанья по гимнастической лесенке.
4. Напомнить правила безопасности, которые надо соблюдать при спуске с «горки».
5. Провести сказочные эстафеты с несколькими заданиями.
6. Воспитывать чувство товарищества, смелость, фантазию.

Материал:

Две тумбы высотой 1м и доска шириной 50см с бортиком; цветные мячи (малого размера); 2 воздушных шарика; 2 корзинки; диск с мультипликационным фильмом «Приключение Буратино»; фонограмма песни «Буратино»; фонограмма песни «Песенка друзей» муз. В. Герчик.

Действующие лица: Воспитатель в костюме «Буратино».

Ход занятия:

Звучит «Марш» Дунаевского, дети входят в спортивный зал (Дети одеты в спортивную форму).

В спортивный зал вбегает Буратино.

Буратино: -А вот и я! -Вы узнали меня? (ответы детей).

Я, весёлый Буратино!- Я очень люблю песню про самого себя. Но просто слушать её мне скучно.-Ребята, я хочу научить вас выполнять гимнастические упражнения под эту музыку.- Согласны? (ответы детей).

- Повторяйте за мной, дети.

Под фонограмму песни «Буратино» дети вслед за Буратино выполняют комплекс ритмических упражнений:

«Друзья Буратино».

1. «Ознакомление с коморкой папы Карло». Ходьба по залу с поворотами головы вправо и влево.

2. «Куда же мы попали?» И. п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны- вниз. 1-2 – перейти на левую ногу, правый носок оттянуть, плечи подтянуть вверх; 3-4 – и.п.; 5-8- в другую сторону

3. «Приходите гости». И. п.- то же. Взмахи руками, слегка Наклоняясь вперёд.

4. «Пришла Мальвина». И.п.- О. с.; 1-3 – поворот на носка вокруг себя, руки в стороны- вниз; 4- реверанс.

5. «Грустный Пьеро». И.п.- ноги на ширине плеч, носки Внутрь, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти висят, грустное лицо.

1- выпрямить правую руку, сделать выпад; 2- и.п.; 3-4 – в другую сторону.

6. «Погоня Карабаса». Бег широкими шагами по залу.

7. «Буратино дразнится». И.п.- ст. ноги врозь, пальцы рук растопырены и прижаты к носу. Наклоняясь влево-вправо, шевелить Пальцами рук (дразниться).

8. «Кот Базилио». Ходьба по залу с закрытыми глазами.

9. «Лиса Алиса». И. п. –ноги слегка расставлены в полуприседе, руки вытянуты вперёд, ладонями вниз, чуть согнуты в локтях. Отведение таза влево- вправо, руками изображать волну,вращение головой то влево-вправо, хитро улыбаться.

10. «Буратино смотрит букварь». И.п.- сед на полу, ноги вперёд;
1-2 –руки вверх – «букварь открыт»;3-4 –наклон вперёд, руками коснуться ног- «букварь закрыт».

11. «Прыгают лягушки». Прыжки в глубоком приседе с опорой на руки.

12. «Черепашка Тортила спешит на помощь». Ходьба на четвереньках с мешочком на спине.

13. «Дружные ребята». Ходьба в колонне по одному по залу.

Буратино:

-Молодцы, ребята!

-Понравилась вам ритмическая гимнастика?(ответы детей).

-А вы знаете ,где я живу? (ответы детей).

-Правильно, в коморке у папы Карло. А чтобы туда добраться, нужно по мосту пройти , затем по лесенке подняться и спуститься.

-Дети, а вам хотелось бы походить по мосту. (ответы детей).

-Тогда начнём, ребята.

Дети упражняются в равновесии - ходят по доске, перекинутой с одной тумбы на другую, поднимаются и спускаются по гимнастической лесенке ,встроенной в тумбу.

Буратино:

-Молодцы, ребята!

-Ребята, я очень люблю кататься с «горки».

- А вы хотите спуститься с «горки»? (ответы детей).

- Дети, мы должны вспомнить главные правила спуска с наклонной поверхности .

-Самое главное, страховать свою голову от удара.

Дети кататься с «горки»- (доска , одним концом закреплённая на тумбе, а другим упирается в пол).

Буратино:

-Умницы, дети.

-А сейчас у нас будут сказочные эстафеты.

-Вы помните, ребята, кто у меня украл золотые монеты? (ответы детей).

-Правильно, мои монеты украли лиса Алиса и кот Базилио.

-Давайте попробуем изобразить их в сказочной эстафете «Лиса Алиса и кот Базилио».

1. «Лиса Алиса и кот Базилио».

Ход эстафеты:

На старте команды делятся на пары. Один в паре Алиса , другой – кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой .Коту завязывают глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта пара преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

Буратино:

-Ребята, я так люблю воздушные шары . Давайте с ними поиграем.

-Наша следующая сказочная эстафета « Буратино на воздушном шаре»

2. «Буратино на воздушном шаре».

Ход эстафеты:

Нужны 2 корзинки ,наполненные маленькими мячиками. Количество мячиков равно количеству участников команды. Первый участник берёт в одну руку воздушный шарик, а в другую руку ведро с шариками. Старт. С ведром и воздушным шариком

игрок бежит к линии финиша , где лежит обруч. Добежав до обруча, ребёнок выкладывает в него один мячик из корзинки, то есть облегчает корзинку. Вернувшись к команде ,он отдаёт корзинку и воздушный шарик следующему

ребёнку. Следующий участник проделывает то же самое. Последний участник должен снова собрать в корзинку мячики и вернуть их команде.

Буратино:

-Молодцы, дети.

-Какие вы все дружные и весёлые.

-А сейчас у нас будет конкурс на знание большего числа акробатических упражнений.

Под фонограмму русской народной мелодии дети по очереди показывают акробатические упражнения: «Качели», «Лягушка» , «Стойка на лопатках» и др.

Буратино:

-Дети, давайте пойдём по залу в колонне по одному, а по моему сигналу перестроимся и пойдём парами. И споём «Песенку друзей».

(Дети выстраиваются в шеренгу).

Буратино:

-Ребята, мне так понравилось у вас в детском саду, но мне пора возвращаться в свою сказку.

- Я хочу подарить вам диск с мультипликационным фильмом «Приключение Буратино».

- До новых встреч, ребята!

Тема 8 Формы организации физического воспитания: урок физической культуры

Практическое занятие Проектирование и проведение гимнастики до занятий

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа

Цель практического занятия

Научиться подбирать комплекс упражнений для детей младшего школьного возраста

Содержание заданий

Проанализировать журналы «Начальная школа» и законспектировать упражнения до занятий

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- упражнения для осанки;
- для мышц плечевого пояса и рук;
- мышц туловища;
- мышц ног;
- упражнения на дыхание и внимание.

Комплексы упражнений необходимо менять не реже одного раза в течение 1-2 недель или последовательно заменять по одному упражнению каждые 2-3 дня. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром ("зеркальное" выполнение движений, хлопки в ладошки партнёра и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др. Разучивание упражнений целесообразно проводить в процессе уроков физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплексов обще развивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом, в течение 10-20 минут.

Гимнастику до занятий и утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе. Гимнастика выполняется в повседневной одежде. Верхние пуговицы у рубашек и платьев - расстегнуты. Девочки при выполнении упражнений располагаются за мальчиками.

Физорги классов (групп), физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы (в порядке домашнего задания они разучиваются заранее). Во время проведения гимнастики они находятся перед

своими классами (группами), напоминая упражнения, демонстрируя правильность их выполнения. Учитель следит за осанкой учащихся.

Для учащихся начальных классов составляются отдельные комплексы упражнений, которые проще в выполнении. Помогают учителям начальных классов физкультурные активисты из числа учащихся старших классов, у которых первый урок физическая культура.

Приводим примерные комплексы упражнений гимнастики до занятий и утренней гигиенической гимнастики:

Начальная школа

Комплекс 1.

1. "Летающая птица". И.п.о.с. – 1- развести руки в стороны - вверх, поднять левую ногу, высоко поднимая колено; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая правую ногу.
2. "Натяни лук". И.п.о.с. – 1- вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.;
3. "Ветряная мельница". И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.
4. "Пружина". И.п.о.с. – 1-2-3 - медленно присесть; 4 - быстро вернуться в и.п.
5. "Цирковая лошадка". И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием ладоней рук.
6. "Подпрыгни выше" – подскоки на месте выпрямившись.
7. Ходьба на месте.
8. "Будь внимателен". Выполнение команды, если перед ней сказано слово "класс".

Комплекс 2.

1. И.п.о.с. – 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.
2. И.п.о.с. – 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.
4. И.п. – стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок в ладони над головой - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперед (нанести удар), 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 8-10 раз обеими руками в среднем темпе. Наносить удар в одну представляемую точку. Дыхание произвольное.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - наклон вперед, руки как можно больше вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.
8. И.п.о.с. – 1 - прыжок на обеих ногах, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп (15-20 сек.)

Тема 8 Формы организации физического воспитания: урок физической культуры

Практическое занятие Проектирование и проведение физкультурных минут и пауз

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа

Цель практического занятия

Научиться анализировать конспекты уроков

Содержание заданий

Составить подборку физкультурных минуток для разного возраста

Рекомендации (инструкции) по выполнению заданий;

Кратковременные сеансы физических упражнений во время занятий проводятся учителями-предметниками непосредственно на уроках с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызываемых продолжительной работой. Учитывая психофизиологические особенности детей с интеллектуальной недостаточностью, перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений не только позволяет учащимся перераспределить мышечный тонус, но и создает предпосылки для восстановления работоспособности угнетенных нервных центров. В школьной практике широкое распространение получили так называемые физкультпаузы и физкультминутки. Последние короче по продолжительности (1—2 мин), включают в себя до 3 упражнений и могут на уроке при необходимости использоваться неоднократно (приложение 3). В случае незначительного физического и нервно-психического утомления учащихся в процессе учебной деятельности педагог вправе использовать упражнения, выполняемые сидя за партой (комплексы 1 и 2). При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из исходного положения стоя (комплексы 3 и 4). Они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Физкультурные паузы более продолжительные по времени, применяются в качестве активного отдыха, вызывают большие рекреационные сдвиги. Жесткой регламентации по их проведению не существует. Чаще всего педагог прибегает к их помощи по мере накопления утомления у учащихся, визуально определяя тот момент, когда им необходим отдых. К примеру, если в течение первого и второго уроков оправданно использование физкультминуток, то на 20—25 минуте третьего необходима полноценная физкультурная пауза.

Учитывая особенности детей, проведение физкультурной паузы в условиях классной комнаты должно быть хорошо продумано. Комплекс, как правило, включает до 5 упражнений, каждое из которых требует 4—6

повторений (приложение 4). Они могут выполняться сидя или стоя. При выполнении упражнений стоя, принимая во внимание неуклюжесть учащихся, выбирается такой способ их расположения, чтобы им не мешала школьная мебель, а они, в свою очередь, не мешали друг другу и могли быстро вернуться на свои рабочие места. В комплекс включаются упражнения на сгибание и разгибание пальцев рук, ног и туловища, расслабление кистей, движения головой. Необходимы дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушения осанки. Положительный эмоциональный фон достигается путем произнесения веселых и простых стихотворных текстов, дублирующих или комментирующих движения. При кажущейся простоте, подбор упражнений, используемых во время физкультурной паузы, осуществляется совместными усилиями учителя физической культуры и медицинского работника школы. Хорошо зарекомендовал себя опыт составления памятки, состоящей из нескольких специальных комплексов (например, упражнения для рук, упражнения для профилактики нарушений осанки, профилактики близорукости), вложенной в классный журнал. Проведение физкультурных пауз не следует доверять учащимся. Только лишь оказывая помощь или выполняя упражнения совместно с самыми слабыми из них, педагог может в качестве сопровождающего показа использовать наиболее подготовленных школьников. Дети, имеющие выраженную степень интеллектуальной недостаточности, медленно и неуверенно включаются в выполнение упражнений. Для них следует подготовить отдельное задание, которое было бы им доступно и интересно. По характеру оно должно быть близко к упражнениям, включенным в комплекс. Например, ребенку предлагают поднимать с пола различные предметы (кубики, теннисные мячики, небольшого размера игрушки) и класть на полку, расположенную на высоте вытянутой руки, на шкаф или в специально подвешенную для этого корзину. Не стоит забывать, что физкультминутки и физкультпаузы показаны и при выполнении домашних заданий в группах продленного дня. Учитывая более непринужденную обстановку и степень усталости учащихся, их

продолжительность может увеличиваться до 7—8 минут. Для экономии времени урока на них можно разучивать новые комплексы упражнений, а также речитативы, сопровождающие их выполнение.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3.
2. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7.
3. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1.

Дополнительная литература:

4. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. - М.: Академия, 2008. - 350 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. пед. вузов/Э.Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2001. — 365 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд. — М.: Академия, 2001. — 480с.
7. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: метод. пособие и программа/Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. — М.: ВЛАДОС, 2007. — 207 с.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы/Н.И. Дереклеева. — М.: ВАКО, 2004. — 151 с.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы/В.И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2004. — 295 с
10. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001. — 144 с.

Лист регистрации изменений

Номер р изме- нени я	Номер листа				Всего листов в документ е	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененног о	замененног о	нового	изъятого				

--	--	--	--	--	--	--	--	--