

БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для самостоятельной работы
по МДК 01.07. Теория и методика физического воспитания с
практикумом**

**Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углубленной подготовки)**

Вологда

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1353 от 27.10.2014 г. и Рабочей программы ПМ «Преподавание по программам начального общего образования» (МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом)

Разработчик:

Подаровская Л.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин

Цели и задачи-требования к результатам освоения МДК 01.08. Теория и методика физического воспитания с практикумом

В результате освоения МДК обучающийся должен

уметь:

У1 находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;

У2 определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;

У3 использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках физической культуры, строить их с учетом особенностей возраста и уровня подготовленности обучающихся;

У4 применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

У5 использовать технические средства обучения в образовательном процессе;

У6 проводить педагогический контроль на уроках физической культуры, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;

У7 осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

3.1. особенности адаптации младшего школьника к условиям начального общего образования;

3.2. возрастные и индивидуальные особенности младших школьников;

3.3. программы и учебно-методические комплекты для начальной школы;

3.4. содержание учебного предмета «физическая культура» в объеме достаточном для осуществления профессиональной деятельности и методику его преподавания;

3.5. воспитательные возможности урока в начальной школе;

вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

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

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

3.8. педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках физической культуры;

3.9. виды учебной документации по предмету, требования к ее ведению и оформлению;

3.10. формы педагогической оценки;

Распределение часов самостоятельной работы по разделам:

№	Тема	Количество часов
Тема 1. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.		3
1	Подготовить презентации по теме: вклад известных методистов в развитие методики преподавания физической культуры в начальной школе.	2
2	Законспектировать возникновение физической культуры.	1
Тема 2. Система физического воспитания в РФ.		3
3	Законспектировать классификацию физических упражнений.	3
Тема 3. Физическое воспитание учащихся начальных классов.		5
4	Составить и провести физкультурную минутку для учащихся 1-4 классов.	1
5	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений для младших школьников	2
6	Описание санитарно-гигиенических требований к местам проведения занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми	2
Тема 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника.		4
7	Изучение документов ФГОС НОО. Познакомиться с документами ФГОС.	1
8	Разработка домашних заданий по физической культуре для учащихся начальных классов.	1
9	Разработка комплекса упражнений для проведения гимнастики до занятий.	1
10	Разработка спортивного часа в группе продленного дня.	1
Тема 5. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию.		5
11	Подбор методик тестирования отдельных физических качеств учащихся начальных классов.	1
12	Разработка фрагмента урока	2
13	Сделать анализ урока физической культуры	2
Тема 6. Внеклассная работа по физическому воспитанию		2
	Разработка сценария спортивно-оздоровительного мероприятия для учащихся начальных классов.	2

Задания для самостоятельной работы студентов

Тема 1. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина

Время на выполнение – 1 час

Содержание задания: законспектировать возникновение физической культуры.

В работе следует отразить сведения об античных играх на земле Древней Греции. Что входило в программу игр; олимпийские принципы, традиции, правила. Участие спортсменов России в Олимпийских играх.

Время на выполнение – 2 час

Содержание задания: подготовить презентации по теме: вклад известных методистов в развитие методики преподавания физической культуры в начальной школе.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 254 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — Москва: Академия, 2007. — 480 с.

Требования к презентации:

- Самостоятельность выполнения презентации;
- Информативность представленного материала.
- Визуальное сопровождение.
- Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.
- Минимальное количество слайдов 10.
- Время выступления 7-9 минут

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
- информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации

Время на выполнение – 3 час

Содержание задания: Законспектировать классификацию физических упражнений.

Указать, как можно определять характерные свойства физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал с учетом педагогических задач, индивидуальных особенностей занимающихся и условий проведения занятий.

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 254 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 240 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Критерии оценивания конспекта источников:

содержательность конспекта, соответствие плану,
отражение основных положений, результатов работы автора,
ясность, лаконичность изложения мыслей студента,
наличие схем, графическое выделение особо значимой информации,
соответствие оформления требованиям,
грамотность изложения,
своевременность выполнения.

Тема 3. Физическое воспитание учащихся начальных классов.

Время на выполнение – 1 час

Содержание задания: Составить и провести физкультурную минутку для учащихся 1-4 классов.
Подобрать 3-4 упражнения для выполнения сидя или стоя около парты.
Физкультурная минутка может быть оформлена со стихами или в виде комплекса упражнений.

Критерии проведения физкультминутки :

Образцовое выполнение упражнений. Выразительность и эмоциональность (интонация, использование средств выразительности, жестикуляция); дикция, темп речи, правильность произношения; лексика и ее соответствие выбранной теме и аудитории.

Время на выполнение – 2 час

Содержание задания: разработка комплексов общеразвивающих упражнений для младших школьников:

Заполнить таблицу:

<i>Содержание упражнений</i>	<i>Схематическое изображение упражнений</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>

Комплекс должен состоять из 6-8 упражнений.

В графе «Содержание упражнений» упражнения записывать в следующей форме

Например:

И.п.-о.с.

1.руки вверх, правая назад на носок;

2.и.п.

3. руки вверх, левая назад на носок;

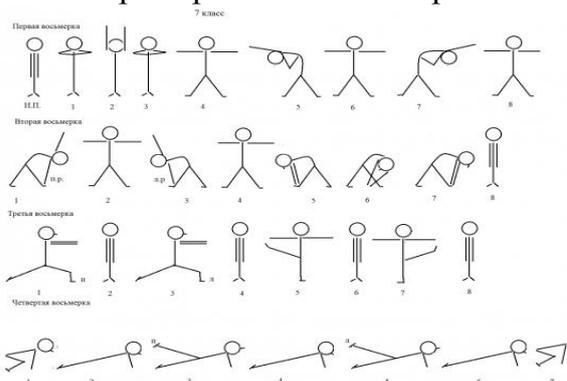
4.и.п.

Пример

изображения

упражнений

схематически



Рекомендуемая литература:

1.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – Режим доступа: <https://bibli-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)

2.Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста / А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковский, Т. И. Осокина. – Москва: Просвещение, 1990. – 328 с.

3.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://bibli-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

4.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 480 с.

Время выполнения 2 часа

Содержание задания: описание санитарно-гигиенических требований к

местам проведения занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми

Рекомендуемая литература:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» [Электронный ресурс] // Российская газета. – 2013, май. № – 28564. – Режим доступа: <https://rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Тема 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня младших школьников.

Время на выполнение – 1 часа

Содержание задания: изучение документов ФГОС НОО. Познакомиться с документами ФГОС.

Рекомендуемая литература:

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: ред. от 03.07.2016 г., с изм. от 19.12.2016 г. // КонсультантПлюс – надежная правовая поддержка: официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=201647#0>
2. Реестр примерных основных образовательных программ [Электронный ресурс] // Министерство просвещения Российской Федерации: офиц. сайт. – URL: <https://fgosreestr.ru/>
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373: с изм. от 31.12.2015 г. // Гарант.ру: информационно-правовое обеспечение: офиц. сайт. – URL: <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

Критерии оценивания конспекта источников:

содержательность конспекта, соответствие плану,
отражение основных положений,
ясность, лаконичность изложения мыслей студента,
наличие схем, графическое выделение особо значимой информации,
соответствие оформления требованиям,
грамотность изложения,
своевременность выполнения.

Время на выполнение – 1 час

Содержание задания: разработка домашних заданий по физической культуре для учащихся начальных классов.

Составить темы домашних заданий в виде карточек или другого типа (на выбор

студента) для развития физических качеств; отработки двигательных умений и навыков; темы заданий при дистанционном обучении; для учащихся имеющих противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

Рекомендуемая литература:

- 1.Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 188 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26> (ЭБС «Юрайт»)
- 2.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)
- 3.Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста / А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковский, Т. И. Осокина. – Москва: Просвещение, 1990. – 328 с.
- 3.Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. – Москва: Юрайт, 2017. – 223 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/4EA1324A-B132-4EAB-9376-CC6A807383D2> (ЭБС «Юрайт»)
- 4.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)
- 5.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 480 с.

Время на выполнение – 1 час

Содержание задания: разработка комплекса упражнений для проведения гимнастики до занятий.

Разработать комплекс упражнений гимнастики до занятий(7-8 упражнений).

Комплекс оформить в таблице:

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

В работе указать основное назначение мероприятия, продолжительность, принципы проведения комплекса.

Время на выполнение – 1 час

Содержание задания: разработка спортивного часа в группе продленного дня.

В задании отразить содержание и структуру спортивного часа.

Задания и упражнения должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, а также программному содержанию по физической культуре.

Графически изобразить способы организации учащихся.

Обозначить ресурсы при подготовке спортивного часа в спортивном зале или на улице.

Тема 5. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию.

Содержание задания: подбор методик тестирования отдельных физических качеств учащихся начальных классов

Время на выполнение – 1 час

Можно описать методику в виде конспекта или заполнить таблицу.

Заполнить таблицу

Физическое качество	Методы определения физического качества	Оборудование	Методические указания
Быстрота			
Сила			
Ловкость			
Выносливость			
Гибкость			

Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://bibli-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 480 с.

Критерии оценивания:

содержательность конспекта, соответствие плану, отражение основных положений, ясность, соответствие оформления требованиям, грамотность изложения, своевременность выполнения.

Время на выполнение – 2 час

Содержание задания: разработка фрагмента урока (в подготовительной части студенты могут разработать комплекс ОРУ с предметами или без предметов, игровым или другим способом, основной части с проведением подвижной игры, учитывая методику организации).

При разработке фрагмента урока можно пользоваться всей имеющейся литературой и записями в тетради.

Фрагмент урока записать в таблице:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Методические указания
-------------	------------	-----------	----------------------	-----------------------	-----------------------

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 254 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 240 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — Москва: Академия, 2007. — 480 с.

Время на выполнение – 2 часа

Содержание задания: Сделать анализ урока физической культуры (видеоурок)

Примерная схема анализа урока

1. Тема и цель урока (задачи урока).
2. Организация урока (тип урока, виды деятельности, способ организации занимающихся).
3. Содержание урока (воспитательная направленность урока, соответствие возрастным особенностям обучающихся, соответствие содержания урока требованиям программы качество знаний, умений и навыков).
4. Методика проведения урока (ресурсы урока, использование наглядности, соблюдение техники безопасности на уроке).
5. Индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся на уроке.
6. Работа и поведение занимающихся на уроке (активность класса, качество выполнения физических упражнений, дисциплинированность и организованность обучающихся).
7. Поведение учителя на уроке (выдержка, собранность, доброжелательность в обращении с обучающимися, требовательность, эмоциональность, речь учителя, внешний вид).
8. Выводы и предложения.

Рекомендуемая литература:

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — Москва: Академия, 2007. — 480 с.

Тема 6. Внеклассная работа по физическому воспитанию

Время на выполнение – 2 час

Содержание задания: разработка сценария спортивно-оздоровительного мероприятия для учащихся начальных классов.

Указать класс и возраст учащихся (на выбор студентов).

В задании отразить содержание и структуру спортивного часа.

Задания и упражнения должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, а также программному содержанию по физической культуре.

Графически изобразить способы организации учащихся.

Обозначить ресурсы при подготовке спортивного часа в спортивном зале или на улице.

Рекомендуемая литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания.

Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального

образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд.,

испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 246 с. — Текст: электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 240 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2017. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)
3. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 283 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A> (ЭБС «Юрайт»)
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)
5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 188 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26> (ЭБС «Юрайт»)
6. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва: Юрайт, 2017. — 223 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/4EA1324A-B132-4EAB-9376-CC6A807383D2> (ЭБС «Юрайт»)

