

**ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»**

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

по МДК 07.01 «Теория и методика физического воспитания с практикумом»

ПМ 01 «Преподавание по программам начального общего образования»

Специальность: 050146

Преподавание в начальных классах *(заочная форма обучения)*

Количество часов на самостоятельную работу

по учебному плану:

5 курс - 73 часа

Светличная Н.А., преподаватель  
специальных дисциплин

### **Внеаудиторная самостоятельная работа 1.**

**Тема:** «Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина» - 3 часа.

**Задание:** составить словарь основных понятий ТМФВ, сформулировать вывод о специфике понятийного аппарата.

**Литература:**

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. Заведений. - М., Издательство ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003, стр. 27-28
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., «Академия», 2006, стр. 5-10

### **Внеаудиторная самостоятельная работа 2.**

**Тема:** «Средства физического воспитания младших школьников» - 3 часа.

**Задание:** оформить таблицу «Средства физического воспитания младших школьников», подобрать практические примеры упражнений для каждой группы.

№	Группы упражнений	Разновидности упражнений	Практические примеры упражнений

**Литература:**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., «Академия», 2006, стр.190-191.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 64с.

### **Внеаудиторная самостоятельная работа 3.**

**Тема:** «Методы физического воспитания младших школьников» - 3 часа.

**Задание:**

- Составить схему методов физического воспитания;
- С помощью учебной программы, написать вывод об особенностях использования методов физического воспитания в начальных классах.

**Литература:**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., «Академия», 2006, стр.40-51

### **Внеаудиторная самостоятельная работа 4.**

**Тема:** «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня младшего школьника» - 5 часов.

**Задание:**

1. Используя учебник «ТМФВ» Холодов Ж.К. стр.206-208, составить таблицу «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня» по схеме:
  - Название физкультурно-оздоровительного мероприятия (УГ до занятий, физкультурная минутка и т.д.);
  - Цель, задачи физкультурно-оздоровительного мероприятия;
  - Содержание физкультурно-оздоровительного мероприятия;
  - Правила и требования к проведению физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Составление комплексов УГ, ФМ, подбор игр и игровых заданий для динамических перемен, спортивных часов.

**Литература:**

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004. – 154с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., «Академия», 2006, стр. 206-208.

### **Внеаудиторная самостоятельная работа 5.**

**Тема:** «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» - 5 часов.

Задание:

Составить схему структуры ФГОС НОО, сформулировать вывод о характеристиках предмета «Физическая культура» в ФГОС НОО,

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011 и 2012 гг./ М-во образования и науки РФ. М.: Просвещение, 2014. – 35 с.

**Внеаудиторная самостоятельная работа 6.**

**Тема:** «Современные общеобразовательные программы учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования». - 4 часа.

Задание:

- Используя учебные программы по физической культуре, определить их структуру и содержание;
- Заполнить таблицу:

№	Структура программы	Содержание программы «Физическая культура 1-4 класс». Автор

- Сформулировать вывод о содержании современных программ начального общего образования по курсу «Физическая культура».

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 64с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63с.

**Внеаудиторная самостоятельная работа 7.**

**Тема:** «Учебно-методические комплекты и программы образовательной области «Физическая культура» для начальной школы» - 5 часов.

Задание:

- Аналитическая характеристика содержания учебников для 1-4 классов по предмету «Физическая культура»;
- Подготовка презентации.

Литература:

Владимир Лях: Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений ФГОС. М.: Просвещение, 2012. - 192 с.

**Внеаудиторная самостоятельная работа 8.**

**Тема:** «Общеразвивающие упражнения для учащихся начальных классов» - 4 часа.

Задание:

- Подобрать ОРУ, регламентировать показатели нагрузки, сформулировать ОМУ.
- Оформить комплекс в соответствии с требованиями.

Литература:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Метод. пособие.- М., Издательство НИЦ ЭНАС, 2006. – 272 с. – (Портфель учителя)
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2006. – 448 с.

**Внеаудиторная самостоятельная работа 9.**

**Тема:** «Методика обучения младших школьников легкоатлетическим упражнениям» - 5 часов.

Задание:

Составить письменный конспект по плану:

**Ходьба (стр.120 – 122)**

1. Определение «ходьба».
2. Значение ходьбы.
3. Задачи обучения ходьбе.

4. Характеристика правильной ходьбы.
5. Элементы ходьбы, требующие внимания учителя.
6. Методические рекомендации по проведению упражнений в ходьбе.
7. Практические примеры упражнений в ходьбе.

#### **Бег (стр. 122 – 124)**

1. Определение «бег».
2. Значение бега.
3. Задачи обучения бегу.
4. Характеристика основ правильной техники бега.
5. Элементы бега, требующие внимания учителя.
6. Методические рекомендации по проведению упражнений в беге.
7. Практические примеры беговых упражнений.

#### **Прыжки (стр. 125 – 133)**

1. Определение «прыжки».
2. Значение прыжков.
3. Виды прыжков.
4. Правила выполнения прыжков.
5. Элементы прыжков, требующие внимания учителя.
6. Алгоритм обучения прыжку в длину с места (в соответствии со структурой обучения движениям).

#### **Метания (стр.134 – 137)**

1. Значение метаний.
2. Виды метаний.
3. Методические рекомендации по проведению упражнений в метании.
4. Практические примеры упражнений в метании.

#### **Литература:**

1. В.М. Качашкин «Методика физического воспитания»: Учеб.пособие для учащихся школьных пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980, стр. 120-137.

#### **Внеаудиторная самостоятельная работа 10.**

**Тема:** «Развитие физических качеств и двигательных способностей в младшем школьном возрасте» - 4 часа.

#### **Задание:**

- Подобрать упражнения и задания для развития физических качеств, разработать показатели физической нагрузки, сформулировать организационно-методические указания по их практическому применению;
- Оформить комплекс в соответствии с требованиями.

#### **Литература:**

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. Заведений. - М., Издательство ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003.

#### **Внеаудиторная самостоятельная работа 11.**

**Тема:** «Виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению» - 3 часа.

#### **Задание:**

- Определить виды учебной документации по физическому воспитанию;
- Характеристика основных документов планирования физического воспитания: годового плана-графика учебного процесса, календарно-тематического плана и плана-конспекта урока физической культуры, требования к ведению и оформлению.

#### **Литература:**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2006, стр. 243-248.

#### **Внеаудиторная самостоятельная работа 12.**

**Тема:** «План-конспект урока физической культуры» - 5 часов.

#### **Задание:**

Разработать и оформить в соответствии с требованиями план-конспект урока физической культуры в начальных классах.

#### **Литература:**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2006, стр. 260-265.

### Внеаудиторная самостоятельная работа 13.

**Тема:** «Основы педагогического контроля на уроках физической культуры» - 4 часа.

Задание:

- Составить конспект по плану:

- Понятие «педагогический контроль», цель и значение.
- Виды педагогического контроля.
- Методы и методики педагогического контроля на уроках физической культуры.

Литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2006. стр. 154-157

### Внеаудиторная самостоятельная работа 14.

**Тема:** «Домашние задания по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов» - 5 часов.

Задание:

Разработка и презентация домашних заданий по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, с учетом методических рекомендаций:

- определить класс и раздел программы по предмету «Физическая культура»;
- в соответствии с конкретными темами и исходными данными, разработать примерные домашние задания (5-7);
- оформить по схеме:
  1. Тема урока.
  2. Педагогические задачи, решаемые средствами домашних заданий.
  3. Содержание домашнего задания (подробно)
  4. Методические указания.

*Пример.*

#### Домашние задания для учащихся 2 класса. Раздел «Гимнастика»

№	Тема урока	Педагогические задачи домашнего задания	Содержание домашнего задания	Методические указания
1	Гимнастические снаряды	Познакомиться с точным названием и назначением гимнастических снарядов.	Прочитать текст и ответить на вопросы учебника стр. 115-116.	Подготовиться к устному опросу
2	Строевые упражнения	Закрепить знания по перестроению  Закрепить технику выполнения поворотов	Записать команды для перестроения из одной шеренги в две и обратно.  Повторить повороты на месте по командам «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	Использовать тетрадь по физической культуре Помощь родителей
3	Общеразвивающие упражнения.	Содействовать приобретению навыка правильной осанки. Закрепить упражнения, изученные на уроке.	Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Следить за правильной осанкой; проговаривать название упражнений.