

Титульный лист методических
рекомендаций и указаний, методических
рекомендаций, методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/37

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова
Кафедра Физическая культура и спорт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению дисциплины Теоретические и методические основы
преподавания физической культуры в школе

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Павлодар

Лист утверждения методических
рекомендаций и указаний, методических
рекомендаций, методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/38

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

_____ Пфейфер Н.Э.

(подпись)

«___» _____ 201_г

Составитель: старший преподаватель _____,
магистр ф.к., преподаватель _____

Кафедра Физическая культура и спорт

Методические рекомендации

по изучению дисциплины Теоретические и методические основы
преподавания физической культуры в школе

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры

«___» _____ 201_г., протокол №___

Заведующий кафедрой _____ Мастобаев Ю.А «___» _____ 201_г

Одобрено УМС факультета Химических технологий и естествознания

«___» _____ 201_г., протокол №___

Председатель УМС _____ Буркитбаева У.Д. «___» _____ 201_г

ОДОБРЕНО ОПиМОУП:

Начальник ОПиМОУП _____ Варакута А.А. «___» _____ 201_г

Одобрена учебно - методическим советом университета

«___» _____ 201_г. Протокол №___

Содержание тем дисциплины:

Тема1. Общие основы теории и методики физической культуры. Формы построения занятий:

План:

-возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания, её основные понятия;

- формы построения занятий по физической культуре;

-система физического воспитания, её основы, цель и задачи, принципы, средства, методы физической культуры.

Контрольные вопросы:

1.Характерные черты урока, требования, содержание его построения.

2.Определение задач урока.

3.Проведение урока.

4.Дозирование нагрузки на уроке.

5.Оценка деятельности занимающихся на уроке.

6.Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

7.Разновидности школьных уроков.

8.Формы физического воспитания в режиме учебного дня.

9.Внеклассные занятия физическими упражнениями.

10.Планирование в физическом воспитании (требование, характеристика).

Рекомендуемая литература [1], стр.159, [4], стр.122.

Тема 2. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Типовые Республиканские программные требования по физическому воспитанию средней школы:

План:

-педагогическая технология, требования к планированию в физическом воспитании;

-общий план работы по физическому воспитанию, учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты урока физической культуры.

Контрольные вопросы:

1.Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

2.Годовой план- график учебного процесса по физическому воспитанию.

3.Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.

4.План- конспект урока.

5.Общий план анализа урока (пульсометрия, хронометраж).

6.Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.

7.Организация зачетов по физическому воспитанию.

8.Формы занятий урока.

9.Требование к современному уроку.

10.Научные основы системы физического воспитания.

Рекомендуемая литература [6], стр.220, [7], стр.97-101.

Тема3. Урочные формы проведения занятий по физической культуре. Учет здоровья, физиологических резервов, физического развития, двигательной подготовленности:

План:

-урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями его построение. Требования к уроку физической культуры;

-структура урока и характеристика его частей. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач;

-организация и методические основы проведения урока. Дозирование

физических нагрузок. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

Контрольные вопросы:

1. Характерные черты урока, требования, содержание его построения.
 2. Определение задач урока.
 3. Проведение урока.
 4. Дозирование нагрузки на уроке.
 5. Оценка деятельности занимающихся на уроке.
 6. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
 7. Разновидности школьных уроков.
 8. Формы физического воспитания в режиме учебного дня.
 9. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
 10. Планирование в физическом воспитании (требование, характеристика).
- Рекомендуемая литература [8], стр.101-147, [8], стр.195-295.

Тема4. Особенности реализации дидактических принципов и методов физического воспитания:

План:

- значение термина «принципы» в педагогике;
- закономерности физического воспитания, отражаемые в методических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности;
- главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности и их характеристика.
 2. Общая характеристика физических упражнений: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.
 3. Развитие общей выносливости (определение, основные задачи, методика развития).
 4. Развитие специальной выносливости (определение, основные задачи, методика).
 5. Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические.
 6. Два основных метода спортивной тренировки: непрерывный и интервальный.
 7. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки.
 8. Средства и методы для развития физических качеств.
 9. Дидактические принципы. Специфические принципы и их закономерности.
 10. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры в условиях общеобразовательной школы.
- Рекомендуемая литература [9], стр.63-68, [10], стр.174.

Тема5. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений:

План:

- физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания;
- физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста;
- понятие о физических качествах. Развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Контрольные вопросы:

1. Программа физического воспитания.
2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании, методы контроля.

3.Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, принципы).

4.Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (особенности, задачи).

5.Физическое воспитание детей среднего возраста (особенности, задачи, средства)

6.Физическое воспитание детей старшего возраста (особенности, задачи, средства)

7.Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ).

8.Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями.

9.Структура урока и характеристика его частей.

10.Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Рекомендуемая литература [4], стр.132, [5], стр.168-175.

Тема 6. Процесс обучения школьников двигательным действиям на уроках физической культуры:

План:

-профессионально - педагогическая деятельность учителя физической культуры в условиях общеобразовательной школы;

-учебная практическая деятельность школьников на уроках физической культуры.

Контрольные вопросы:

1.Программа физического воспитания.

2.Педагогический контроль и учет в физическом воспитании, методы контроля.

3.Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, принципы).

4.Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (особенности, задачи).

5.Физическое воспитание детей среднего возраста (особенности, задачи, средства)

6.Физическое воспитание детей старшего возраста (особенности, задачи, средства).

7.Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ).

8.Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями.

9.Структура урока и характеристика его частей.

10.Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Перечень и содержание практических (семинарских) занятий

1)Тема 1 Общие основы теории и методики физической культуры. Формы построения занятий.

План:

-основные понятия: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт».

-предмет «Физическая культура» в школе, его взаимосвязь с другими предметами.

Контрольные вопросы:

1.Теоретические и методические особенности физического воспитания в школе (задачи, цели, содержание).

2.Исходные понятия теории и методики физического воспитания.

3.Предмет теории и методики физического воспитания, его связь с другими дисциплинами учебного процесса.

4.Классификация форм занятий в физическом воспитании.

5.Характеристика форм занятий физическими упражнениями (урочная, внеурочная форма занятий).

6.Общие принципы физического воспитания.

7. Средства физического воспитания.
8. Классификация физических упражнений.
9. Особенности реализации дидактических принципов и методов в физическом воспитании школьников.

10. Методы физического воспитания

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [1], стр.159, [4], стр.122.

2) Тема 2 Технология разработки документов планирования по физической культуре. Типовые Республиканские программные требования по физическому воспитанию средней школы.

План:

-методическая последовательность планирования. Требования к документам планирования. Виды планирования, их общая характеристика.

-технология разработки и оформление конспекта урока. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

Контрольные вопросы:

1. Характерные черты урока, требования, содержание его построения.
2. Определение задач урока.
3. Проведение урока.
4. Дозирование нагрузки на уроке.
5. Оценка деятельности занимающихся на уроке.
6. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
7. Разновидности школьных уроков.
8. Формы физического воспитания в режиме учебного дня.
9. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
10. Планирование в физическом воспитании (требование, характеристика).

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [6], стр.220, [7], стр.97-101.

3) Тема 3 Урочные формы проведения занятий по физической культуре. Учет здоровья, физиологических резервов, физического развития, двигательной подготовленности.

План:

-уроки физической культуры, спортивно-тренировочные занятия: отличительные черты, содержание и структура. Требование к проведению урока.

-педагогический контроль над уроками физической культуры, контроль над результатами учебно-познавательной деятельности. Оценка и учет успеваемости.

Контрольные вопросы:

1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
2. Годовой план- график учебного процесса по физическому воспитанию.
3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.
4. План- конспект урока.
5. Общий план анализа урока (пульсометрия, хронометраж).
6. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.
7. Организация зачетов по физическому воспитанию.
8. Формы занятий урока.
9. Требование к современному уроку.
10. Научные основы системы физического воспитания.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [8], стр.101-147, [8], стр.195-295.

4) Тема 4 Особенности реализации дидактических принципов и методов в физическом воспитании школьников.

План:

-принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности.

-методы-словесные, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный методы.

Контрольные вопросы:

1.Определение понятия физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности и их характеристика.

2.Общая характеристика физических упражнений: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

3.Развитие общей выносливости (определение, основные задачи, методика развития).

4.Развитие специальной выносливости (определение, основные задачи, методика развития).

5.Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические.

6.Два основных метода спортивной тренировки: непрерывный и интервальный.

7.Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки (технической, психологической и т.д.)

8.Средства и методы для развития физических качеств.

9.Дидактические принципы. Специфические принципы и их закономерности.

10. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры в условиях общеобразовательной школы.

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [9], стр.63-68, [10], стр.174.

5)Тема 5 Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений.

План:

-средства физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Особенности методики физического воспитания.

-общая характеристика всех физических качеств. Силовая подготовка школьника. Формирование навыков правильной осанки. Комплексное воспитание физических качеств.

Контрольные вопросы:

1.Определение понятия физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности и их характеристика.

2.Общая характеристика физических упражнений: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

3.Развитие общей выносливости (определение, основные задачи, методика развития).

4.Развитие специальной выносливости (определение, основные задачи, методика развития).

5.Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические.

6.Два основных метода спортивной тренировки: непрерывный и интервальный.

7.Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки (технической, психологической и т.д.)

8.Средства и методы для развития физических качеств.

9.Дидактические принципы. Специфические принципы и их закономерности.

10.Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

в условиях общеобразовательной школы

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата на заданную тему.

Рекомендуемая литература [4], стр.132, [5], стр.168-175.

6)Тема 6 Процесс обучения школьников двигательным действиям на уроках физической культуры.

План:

-организация и управление учебной практической и познавательной деятельностью школьников на уроках физической культуры.

Контрольные вопросы:

1.Характерные черты внеклассной работы, требования, содержание его построения.

2.Определение задач внеклассной и внешкольной работы.

3.Проведение внеклассных мероприятий.

4.Порядок организации спортивных соревнований.

5.Оценка деятельности занимающихся.

6.Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

7.Разновидности внеклассных и внешкольных мероприятий.

8.Формы физического воспитания в режиме учебного дня.

9.Внеклассные занятия физическими упражнениями.

10.Планирование в физическом воспитании (требование, характеристика).

Домашнее задание: самостоятельное изучение материала и написание реферата.

Рекомендуемая литература [4], стр.132, [5], стр.168-175.

5 Список литературы

основная

1Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М.: 2009.- с.159

2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ.- М.: 2001.-с.82-95.

3 Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под. ред.В.И. Ляха: М.: 2007.-с.47-54.

4 Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред.Л.Б. Кофмана. - М.: 2008.-с.122-141.

5 Теория и методики физического воспитания: Учебник для педагогических институтов / Под. Ред. Б.А. Ашмарина. М.: 2000.-с.168-175.

6 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / Под. Ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: 2007.-с.220-231.

дополнительная

7 Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие - М.: 2000.-с.97-101.

8 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: 2000.-с.101-147, 195-295.

9 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник- М.: 2000.-с.63-68

10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. - М.: 2007.-с.174