

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Лілія Михаць

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації до семінарських занять
для студентів III курсу для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання, галузі знань 0102
Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Дрогобич, 2016

Михаць Л.В. Теорія і методика фізичного виховання : методичні рекомендації до семінарських занять з розділу : Форми занять, планування та педагогічний контроль у фізичному вихованні. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / Лілія Василівна Михаць. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – 2016. – 50 с.

У посібнику подано методичні рекомендації до організації та проведення семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» до розділу : «Форми занять, планування та педагогічний контроль у фізичному вихованні. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку», запропоновано завдання студентам для здійснення контролю та самоконтролю, визначено види самостійної роботи.

Посібник укладено відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання, галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, затвердженій вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Рецензенти:

Турчик І. Х. – кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Чепелюк А. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Відповідальний за випуск – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Логвиненко О.Б.

Редактор: Невмержицька Ірина Михайлівна

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 4 від 05.04.2016 р.)

ЗМІСТ

Вступ.....	4
<i>Семінарське заняття 1.</i>	
Тема: Форми занять фізичними вправами.....	5
<i>Семінарське заняття 2.</i>	
Тема: Основи планування процесу фізичного виховання.....	10
<i>Семінарське заняття 3.</i>	
Тема: Основи педагогічного контролю у фізичному вихованні.	14
<i>Семінарське заняття 4.</i>	
Тема: Завдання та теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.	18
<i>Семінарське заняття 5.</i>	
Тема: Теоретико-методичні засади навчання рухових дій дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.....	22
<i>Семінарське заняття 6.</i>	
Тема: Теоретико-методичні засади розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.....	26
<i>Семінарське заняття 7.</i>	
Тема: Теоретико-методичні засади проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.	31
<i>Семінарське заняття 8.</i>	
Тема: Теоретико-методичні засади проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.	35
<i>Семінарське заняття 9.</i>	
Тема: Планування і контроль процесу фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.....	39
<i>Семінарське заняття 10.</i>	
Тема. Основи методики ФВ школярів із послабленим здоров'ям.....	45

Вступ

Дошкільний період та молодший шкільний вік є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я та культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення та збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40 % захворювань у дорослих були «закладені» в дитячому віці, у 5–7 років, а саме здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини. Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Збільшення інтелектуальних і статистичних навантажень, що неминуче порушують гігієнічні основи режиму життя дошкільників та дітей молодшого шкільного віку, організм яких за своїми морфофункціональними та психофізіологічними особливостями та можливостями далекий від категорії зрілості, може привести до виражених порушень соматичного та психічного здоров'я. На погіршення здоров'я вихованців дитячих дошкільних установ та молодших школярів, впливає зростання розумового та фізичного навантаження в режимі дня. Діти можуть перевтомлюватися, їх здоров'я та працездатність погіршуються, як і емоційне благополуччя. Ці прояви можуть спричинити шкільну дезадаптацію в подальшому.

Мета укладеного навчально-методичного посібника – допомогти студентів оволодіти вміннями ефективної організації навчально-виховного процесу дітей дошкільного і молодшого шкільного віку;

розвивати здатність до самостійного пошуку наукових знань майбутніми педагогами;

сприяти поглибленню та закріпленню знань студентів, що збагачують їх кругозір і навчають основ ведення дискусії.

Зазначена форма роботи – важлива складова навчального процесу із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», що допомагає студентам детально розібратись у складних питаннях теорії і методики навчання, підготуватися до роботи з учнями різного віку та надати практичну допомогу під час підготовки до семінарських занять.

Семінарське заняття № 1

Тема. Форми занять фізичними вправами

Мета : розкрити форми побудови занять з фізичної культури; з'ясувати характерні ознаки урочної форми та складові змісту уроку фізичної культури; обґрунтувати неурочні форми занять, та їх класифікацію.

Ключові поняття: урок, урочні та неурочні форми; підготовча, основна, заключна частини уроку; фізкультпауза, фізкультхвилинка, рухова перерва, типи уроків; структура уроку.

План

1. Загальна характеристика форм занять фізичними вправами.
2. Характерні риси урочних форм занять.
3. Власне урочні форми занять, заняття урочного типу.
4. Структура уроку, завдання та зміст його частин.
5. Неурочні форми занять, їх класифікація. Характеристика малих і великих неурочних форм занять.

Рекомендована література

а) основна

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид: Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

6. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андросчук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

б) додаткова

1. 1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт ”. – К., 1993. – 22 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки.
4. Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

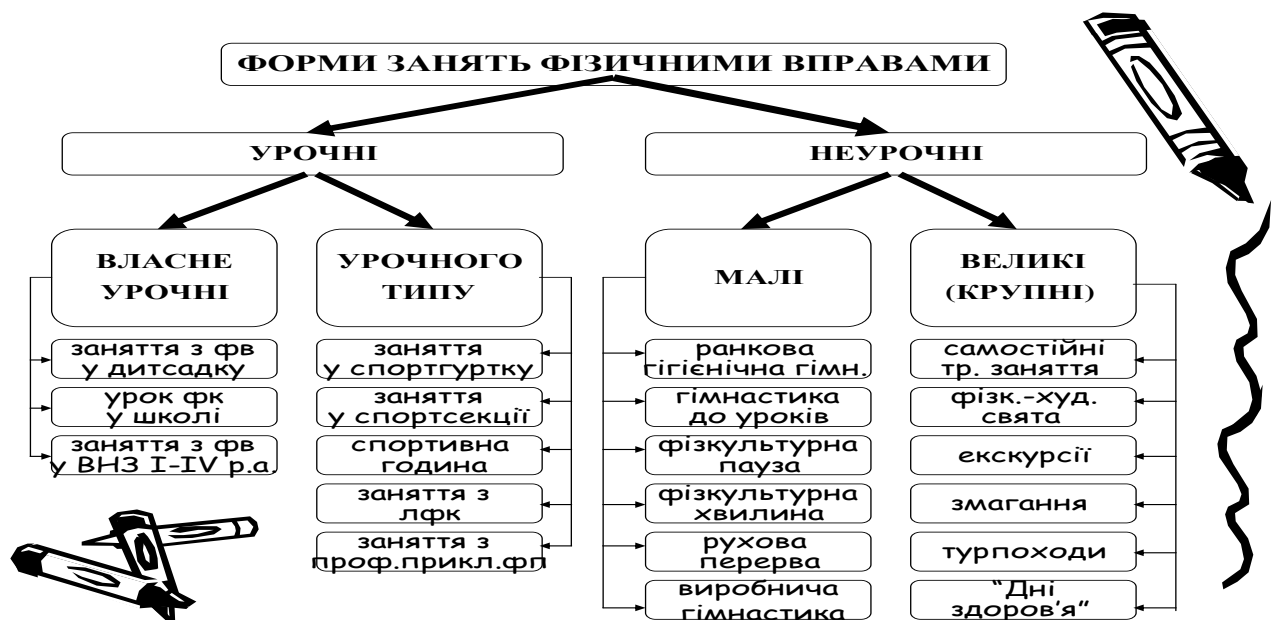
Теоретичні відомості

Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов’язкове вирішення чотирьох структурних завдань:

- організація осіб, що займаються;
- підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Таким чином у кожному занятті фізичними вправами виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну. Цей поділ зумовлений закономірністю зміни фізичної працездатності при виконанні фізичного навантаження.

Різноманітність форм занять фізичними вправами ставить проблему їх класифікації – розподілу на основі певних ознак на групи.



Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити:

класифікацію форм занять фізичними вправами за Л. П. Матвєєвим, Т. Ю. Круцевич та за Б.М. Шияном; роль комплексів форм занять фізичними вправами.

У другому питанні схарактеризувати:

основні риси урочних форм занять і зробити порівняльну характеристику з уроками інших предметів.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :

характерні ознаки урочної форми, указати складові змісту уроку фізичної культури, подати види уроків з фізичної культури.

У четвертому питанні вказати на:

елементи 4-х та 3-х частинної структури уроку фізичної культури та їх завдання та зміст; обґрунтувати методи організації учнів на уроці.

У п'ятому питанні пояснити:

роль малих і великих неурочних форм занять; навести приклади фізкультпаузи, фізкультхвилинки та рухової перерви; ознайомити з правильністю написання комплексів малих і великих неурочних форм занять.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Які форми занять фізичними вправами застосовували вчителі під час Вашого навчання у ЗОШ?

Чи доцільне використання малих занять фізичними вправами у ЗОШ?

Поставте вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

3. Практичні завдання.

1. Напишіть схематично класифікацію малих і великих неурочних форм занять;
2. запишіть вимоги до сучасного уроку фізичної культури;
3. придумайте та правильно напишіть комплекс фізкультпаузи.

Тести

1. *За особливостями організації учнів і способами управління заняття з фізичної культури поділяються на дві групи:* а) урок фізичної культури і спортивно-тренувальні заняття; б) урочні та позаурочні (неурочні) заняття фізичними вправами; в) заняття, які проводить викладач та учень; г) освітні та оздоровчі форми занять.

2. *Під формою занять фізичному вихованні розуміють:* а) способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується певним типом взаємозв'язку викладача і того, хто займається, а також відповідними умовами; б) упорядковані види діяльності викладача й учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання; в) сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти; г) види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

3. *Гімнастика до уроків сприяє :* а) відновленню учнів після навантаження; б) розвитку фізичних якостей; в) організації учнів до початку першого уроку; г) покращує працездатність дітей на уроках.

4. *Скільки вправ доцільно включати у комплекс фізкультхвилинки у роботі з учнями?* а) 1-2 вправи; б) 3-5 вправ; в) 6-8 вправ; г) 10-12 вправ.

Правильна відповідь: 1 б; 2 в; 3 г; 4 б.

4. Питання та завдання для самоконтролю

1. Назвати форми побудови занять з фізичної культури.
2. Які складові змісту уроку фізичної культури?
3. Визначіть класифікацію уроків фізичної культури.
4. Назвіть структуру урочних та малих і великих неурочних форм занять. Їх зміст та вплив на школярів.

Семінарське заняття № 2

Тема. Основи планування процесу фізичного виховання.

Мета : розкрити характеристику, види і функції планування навчального процесу з фізичного виховання; сформувати у студентів уміння орієнтуватись у документах планування та їх складання.

Ключові поняття: документи планування; програма; план-графік; робочий план; конспект уроку; перспективне, етапне, оперативне планування.

План

1. Загальна характеристика, види і функції планування навчального процесу з фізичного виховання.
2. Сутність системного планування процесу фізичного виховання.
3. Характеристика основних та допоміжних документів планування фізичного виховання.
4. Технологія складання документів планування.

Рекомендована література

а) основна

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид: Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

6. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андрощук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

б) додаткова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки.
4. Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

Теоретичні відомості

Планування фізичного виховання — це попередня розробка й визначення на майбутню діяльність цільових настанов і задач, змісту, методики, форм організації й методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом що займаються.

По строках планування розрізняють наступні його види: перспективне, поточне (етапне) і оперативне.

Перспективне планування — це планування на тривалий строк (наприклад, у загальноосвітній школі на кілька років з розподілом програмного матеріалу по роках навчання).

Поточне планування охоплює етапи роботи (наприклад, у загальноосвітній школі — це планування на навчальну чверть).

Оперативне планування здійснюється на найближчий час (на майбутнє заняття).

Планування вимагає глибоких різнобічних професійних знань і практичного досвіду, завжди передбачає творчий підхід, тому що воно не визначається твердими рамками методичних приписань.

Всі документи планування ФВ в школі поділяються на 2 групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування ФВ відносяться: - навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на предмет "фізична культура"; - типова (базова) навчальна програма.

Основними документами планування, що складаються самим вчителем є річний план проходження програмного матеріалу в навчальному році, а також четвертний план, конспекти або плани окремих уроків.

Методичні поради

У першому питанні схарактеризувати:

планування навчального процесу з фізичного виховання, та його види і функції.

Розглядаючи друге питання, потрібно розкрити:

основи знань для здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :

основні та допоміжні документи планування фізичного виховання; документи перспективного, етапного і оперативного планування процесу фізичного виховання в ЗОШ.

У четвертому питанні вказати на:

технологія складання документів планування: річний план-графік; план-графік; робочий план; конспект уроку.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Яким вимогам повинні відповідати документи планування?

Які документи планування, що складає вчитель не є обов'язкові?

Що вчитель заповнює у графі організаційно-методичні вказівки в конспекті уроку з фізичної культури?

3. Практичні завдання.

1. Ознайомитись з навчальною програмою з для дітей молодшого шкільного віку.
2. Ознайомитись з навчальною програмою з для дітей середнього шкільного віку.
3. Ознайомитись з навчальною програмою з для дітей старшого шкільного віку.

Тести

_____ – це документ, який визначає зміст, послідовність проведення і дозування вправ, організаційні та методичні особливості конкретного уроку фізичної культури.

Планування у фізичному вихованні – це: а) система упорядкування та реалізації методичних принципів у майбутньому навчальному процесі; б) система навчальних засобів, форм і методів організації навчального процесу в конспектах уроків фізичної культури; в) обґрунтування, розробка та документальне оформлення навчального процесу для вирішення завдань навчання і виховання у фізичній культурі; г) упроваджена діяльність викладача для реалізації мети і завдань фізичного виховання.

Визначіть, який документ планування включає такі розділи: 1) організаційна робота, 2) методична робота, 3) господарська робота, 4) навчальна робота, 5) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.

Реакція організму на фізичне навантаження після закінчення уроку визначається за допомогою наступного виду контролю: а) оперативного; б) поточного; в) неграничного; г) підсумкового.

Правильна відповідь: конспект уроку; 2 а; 3 навчальна сітка годин; 4 а.

4. Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте види і функції планування навчального процесу з фізичного виховання .
2. Документи, що регламентують фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл.
3. Державні документи планування і документи, що складаються вчителем.
4. Які відмінності у змісті навчальних програм для учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку?

Семінарське заняття № 3

Тема. Основи педагогічного контролю у фізичному вихованні.

Мета : розкрити значення педагогічного контролю у фізичному вихованні; ознайомитись з функціями системного педагогічного контролю та методикою проведення.

Ключові поняття:

педагогічний контроль; попередній, поточний, тематичний, підсумковий, контроль ;самоконтроль.

План

1. Загальна характеристика, види і функції контролю навчального процесу з фізичного виховання.
2. Сутність системного контролю фізичного виховання.
3. Методи контролю, що використовуються у фізичному вихованні.

Рекомендована література

а) основна

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид: Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

6.Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андрощук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.

7.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

б) додаткова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.

2.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

3.Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки.

4.Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.

5.Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

Теоретичні відомості

Контроль і облік – це виявлення і оцінка реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю і обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість і кількісні досягнення тих, хто займається фізичними вправами. Систематично перевіряється ефективність вживаних засобів, методів і організаційних форм, характер утруднень у навчальному процесі, вольова стійкість і працездатність тих, хто займається фізичними вправами. Це дозволяє точніше планувати і коректувати навчально-виховний процес, сприяючи поліпшенню його якості і ефективності. Результати контролю і обліку використовуються при підведенні підсумків за певний період часу.

Провідним чинником у здійсненні педагогічного контролю є забезпечення повноцінної інформації про передумови і результати педагогічного процесу.

Основними вимогами до контролю і обліку є: своєчасність, об'єктивність, точність і достовірність, повнота і інформативність, простота і наочність.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити:

мету, завдання педагогічного контролю; види і функції контролю навчального процесу з фізичного виховання.

У другому питанні схарактеризувати:

системність контролю фізичного виховання.

При висвітленні третього питання потрібно вказати на

наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання; найпростіші лікарські методи; хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Вміння застосовувати методи контролю.

Суб'єктивні відчуття до, під час і після занять фізичними вправами.

3. Практичні завдання.

1. Ведення документації контролю навчально-виховної роботи.

2. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку.

Тести

Педагогічний контроль у фізичному вихованні – це: а) система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки використання засобів, методів і навантаження; б) цілеспрямоване обстеження, яке проводиться в строго назначений час; в) правильна оцінка знань, умінь і навичок; г) виявлення всіх умов протікання дидактичного процесу, точне визначення його результатів.

На початку навчального року, як правило, проводиться контроль: а) попередній; б) оперативний; в) поточний; г) етапний.

Правильна відповідь: 1 а; 2 а.

4. Питання для самоконтролю

1. Що таке педагогічний контроль.
2. Методи контролю.
3. Документи обліку і контролю.
4. Яка технологія визначення моторної щільності занять з фізичної культури?
5. Як визначити фізіологічне навантаження на організм дітей в процесі занять фізичною культурою?

Семінарське заняття № 4

Тема. Завдання та теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Мета : сформувати у студентів знання щодо організації фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Ключові поняття : дошкільний і молодший шкільний вік; мета та завдання фізичного виховання дітей; вікові особливості.

План

1. Закономірності та чинники розвитку дитини.
2. Вікові особливості розвитку організму дітей дошкільного і молодшого шкільного віку як передумова організації процесу фізичного виховання.
3. Значення фізичного виховання у загальному процесі виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Спрямованість та особливості вирішення завдань фізичного виховання дітей під час навчання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Рекомендована література

а) основна

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
1. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид: Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.

3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.
4. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андрощук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

б) додаткова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки.
4. Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

Теоретичні відомості

Дошкільний вік охоплює період життя від народження до 6 років. Саме в цей період здійснюється найбільше зростання і розвиток найважливіших систем організму і їх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей. Цей вік найбільш сприятливий для гартування організму, оволодіння елементарними життєво-необхідними руховими уміннями, гігієнічними навиками і т.ін.

Велике значення має шкільна фізична освіта для формування світогляду і життєвої позиції, морального вигляду, інтелектуальної і естетичної культури, вольової спрямованості молоді. Різноманітна практика застосування фізичного виховання в шкільному віці направлена на фізичне вдосконалення підростаючого покоління, забезпечення здорового способу життя і культурного відпочинку, підтримки високого рівня працездатності на заняттях і успішного здійснення інших

видів діяльності. Процес досягнення цієї мети необхідно пов'язувати із всебічним розвитком особи.

Мета – сприяти всебічному, гармонійному розвитку і підготовці дітей до самостійного життя, в першу чергу, до одержання професії і успішного включення до трудової діяльності.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити: основи побудови процесу фізичного виховання дошкільнят та учнів молодшого шкільного віку; обґрунтувати концепцію фізичного виховання людини *П.Ф. Лесгафта*.

У другому питанні схарактеризувати: фізіологічний розвиток дітей дошкільного і молодшого шкільного віку; розвиток серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової систем.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити : мету фізичного виховання у загальному процесі виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, та якими засобами, методами організації і навчання буде її досягнуто.

У четвертому питанні вказати на: завдання фізичного виховання дітей під час навчання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Чи потрібне фізичне виховання для новонароджених дітей та від 1-6 років?

Назвіть особливості фізичного розвитку дітей 1-6 років.

Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять, самоаналіз дій учнів, виховання в учнів творчого ставлення до занять

3. Практичні завдання.

1. Розкрийте основну мету фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку

2. Дайте характеристику м'язової системи дітей дошкільного віку.
3. Які особливості дихальної системи дітей 1-6 років?
4. Специфіка розвитку нервової системи у дітей від 1 до 6 років.

Тести

Який метод організації дітей найдоцільніший під час проведення уроків фізичної культури у молодшій школі? а) груповий; б) індивідуальний; в) фронтальний; г) коловий.

Які завдання можна ефективно вирішувати під час проведення рухових ігор з дітьми молодшого шкільного віку? а) тільки оздоровчі; б) тільки виховні; в) оздоровчі та освітні; г) оздоровчі, освітні та виховні.

До актуальних методів навчання фізичного виховання молодших школярів належать: а) методи суворо регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи; б) методи наочного впливу, термінової інформації та ігровий; в) ігровий та змагальний методи; г) методи суворо регламентованої вправи та вербального впливу.

Правильна відповідь: 1 в; 2 г; 3 в.

4. Питання для самоконтролю

6. Що вивчає наука «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»?
7. Що вивчає наука «Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку»?
3. Вікові особливості розвитку організму дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Охарактеризуйте оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
5. Визначте роль освітніх завдань фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
6. Дайте характеристику виховних завдань фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Семінарське заняття № 5

Тема. Теоретико-методичні засади навчання рухових дій дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Мета : розкрити методику навчання рухових дій дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Ключові поняття: рухове уміння: рухова навичка: уміння вищого порядку; планування ; контроль.

План

1. Особливості психо-біологічного розвитку дитини – основа методики оволодіння руховими діями.
2. Характеристика засобів та методів, що використовуються у процесі формування вмінь та навичок у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
3. Врахування дидактичних принципів під час навчання рухових дій дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Планування і контроль навчання техніки фізичних вправ у відповідності до етапів формування рухової навички.

Рекомендована література

а) основна

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посібник / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид: Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

6. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : методичний посібник / А. Д. Леськів, Н. В. Андросук, С. О. Механошин, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : Астон, 1997. – 108 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

б) додаткова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 22 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки.
4. Державна національна програма “Освіта. Україна ХХІ століття”. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
5. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – К. – Ірпінь : Видавничо-торгова фірма “Перун”, 2005. – 272 с.

Теоретичні відомості

За перші сім років життя дитина проходить великий і дуже важливий шлях у розвитку рухів: від хаотичних елементарних рухів руками і ногами в перші місяці життя до складних рухових дій, якими є ходьба, біг, стрибки, метання та ін. Цьому дитина вперше вчиться саме в дошкільному віці. Розвиток рухів йде паралельно з фізичним розвитком. Обидва процеси взаємодіють, доповнюють і стимулюють один одного. Поступове накопичення рухового досвіду сприяє розширенню можливостей для сприятливої дії на форми і функції дитячого організму. З другого боку, затримка і відхилення від норми у фізичному розвитку гальмує формування життєво важливих умінь. Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.ін. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку.

Навчання руховим діям у молодшому шкільному віці направлено, перш за все, на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді уявлень,

узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. Ці знання повинні забезпечувати свідоме орієнтування в явищах фізичної культури, доцільне і своєчасне використання її засобів і форм у житті, успішне оволодіння руховими вміннями, навиками і досвідом застосування їх у різноманітних умовах практики. У поєднанні з навчанням рухових умінь удосконалюються інтелектуальні вміння і здібності спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи і умови.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити : специфіку впливу занять фізичними вправами на виховання морально-вольових якостей; вплив нових і складніших завдань на емоційний стан учня.

У другому питанні схарактеризувати: засоби та методи, що використовуються у процесі формування вмінь та навичок у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити : дидактичні принципи під час навчання рухових дій дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

У четвертому питанні пояснити: роль планування і контролю навчання техніки фізичних вправ у відповідності до етапів формування рухової навички.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2.Дискусійні питання.

Довести, що фізична культура особистості є складовою її загальної культури.

У чому полягає принцип виховуючого навчання?

Яка закономірність покладена в основу принципу свідомості та активності?

3. Практичні завдання.

1. Охарактеризуйте метод показу рухових дій.

2. Охарактеризуйте метод цілісного навчання вправ.

3. Які фактори та умови визначають вибір та застосування конкретного методу навчання вправ.

Тести

З якого віку доцільно використовувати змагальний метод у процесі фізичного виховання дітей? а) з чотирьох років; б) з п'яти років; в) з шести років; г) з семи років.

Який з методів наочного впливу є провідним на першому етапі навчання рухових дій? а) демонстрація схем, малюнків; б) природній показ вправи; в) демонстрація відеофільму; г) природній та адаптований показ вправи.

Яка послідовність процесу навчання техніки рухової дії у дітей молодшого шкільного віку? а) початкового розучування, поглибленого розучування, закріплення та вдосконалення; б) поглибленого розучування, повторного розучування, удосконалення; в) ознайомлення, поглибленого розучування, повторного розучування, удосконалення; г) ознайомлення, повторного розучування, удосконалення.

Які завдання можна ефективно вирішувати під час проведення рухових ігор з дітьми молодшого шкільного віку? а) тільки оздоровчі; б) тільки виховні; в) оздоровчі та освітні; г) оздоровчі, освітні та виховні.

Правильна відповідь: 1 г; 2 г; 3 в; 4 г.

4. Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка».
2. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички.
8. У чому суть принципу наочності?
9. У чому полягає суть принципу систематичності та послідовності?
10. Яка суть принципу міцності?
11. Планування і контроль навчання техніки фізичних вправ.
12. Етапи формування рухової навички.
13. Ціль планування. Основні вимоги планування
14. Види планування. Основні документи планування.
15. Що таке педагогічний контроль. Методи контролю.
16. Документи обліку і контролю.

Семінарське заняття № 6

Тема. Теоретико-методичні засади розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Мета : сформуванати у студентів знання щодо розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Знати закономірності розвитку рухових якостей дітей під впливом занять фізичними вправами, засоби розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку, методики досліджень.

Ключові поняття: розвиток рухових якостей; синсетивний період; сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність; диференціація дітей.

План

1. Розвиток рухових якостей як складова вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання дитини.
2. Особливості розвитку дитини як основа розвитку у них рухових якостей.
3. Сприятливі періоди розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
5. Планування і контроль розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
6. Диференційований підхід у розвитку рухових якостей дітей.

Рекомендована література

а) основна

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – К. : Університетська книга, 2008. – С. 46 - 47.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
3. Е.С.Вільчковський, О.І.Курок Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.

4.Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – Київ, 2010 .

б) додаткова

- 1.Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
3. Денесенко Н., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я: Навчально – методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2009. 86 с.
4. Скидан Я.А. Здорове тіло – здоровий дух. – Харків : Ранок. 2008. 157 с.

Теоретичні відомості

Характерні фізичні здібності (або різноманітні їх поєднання) рухових умінь і навиків виявляються лише в умовах конкретної рухової діяльності, в поєднанні з руховими діями. Використовуючи різноманітні види і елементи рухової діяльності, можна добитися бажаного розвитку здібностей. На практиці фізичного виховання школярів використовують два основні шляхи розвитку фізичних якостей:

Перший шлях зводиться до попутного стимулювання здібностей, виявляється в процесі формування нових рухових умінь і навиків, а також при подальшому варіюванні і вдосконаленні їх в ускладнених умовах.

Другий шлях характеризується спеціальною організацією розвитку здібностей на базі засвоєних дій. Для цього, з одного боку, широко використовуються загальнорозвиваючі і спеціально-підготовчі вправи – бігові, стрибкові, металні, плавальні, спортивно-ігрові і інші, які мають спільні елементи, схожість із структурою рухової дії, що вивчається (метод так званих зв'язаних дій). З іншого боку, використовуються основні для даної рухової діяльності (зокрема – змагальні) рухи або їх різновиди. Методами строго регламентованої, ігрової,

частково змагальної вправи забезпечуються спеціальні дії на організм з метою розвитку необхідних здібностей. Вправи дозуються зростаючою кількістю або тривалістю повторень, прискоренням темпу або підвищенням швидкості рухів, використанням обтяжень і іншими прийомами.

Ці шляхи розвитку фізичних якостей необхідні для всіх вікових ступенів фізичного виховання. Перший відіграє провідну роль у молодшому шкільному віці, особливо у зв'язку з навчанням дітей основам управління рухами і вдосконаленням координаційних здібностей, початковим формуванням рухових умінь, "школи рухів" і створенням основ високої їх культури. Другий шлях стає провідним, починаючи з середнього шкільного віку (в деяких видах спорту). Цього вимагають завдання підготовки до виконання навчальних нормативів, вимог спортивної класифікації, а також підготовки до спортивних змагань, туристських походів і ін. Цей шлях також використовується і у зв'язку із застосуванням загальнорозвиваючих вправ з метою гармонійного розвитку мускулатури, формування постави.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно вказати на: зміст оздоровчих завдань фізичного виховання дитини.

У другому питанні схарактеризувати:
сприятливі умови психобіологічного розвитку дитини дошкільного і молодшого шкільного віку.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :
сприятливі періоди розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.(спритність, швидкість, гнучкість)

У четвертому питанні вказати на:
методику розвитку кожної рухової якості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку; вказати на доцільність розвитку тої чи іншої якості.

У п'ятому питанні пояснити суть:

перспективного, етапного та оперативного видів планування; систематичного контролю, діагностування індивідуальних показників розвитку рухових якостей учнів.

У шостому питанні схарактеризувати:

урахування вікових закономірностей розвитку організму дітей дошкільного і молодшого шкільного віку; морфофункціональні відмінності учнів та чинники, якими зумовлені індивідуальні відмінності учнів.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Які фактори та умови визначають вибір та застосування конкретного методу розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку?

3. Практичні завдання.

1. Намалювати таблицю вікової динаміки сенситивних періодів розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Тести

Який із вказаних показників найбільш об'єктивно відображає вплив фізичного навантаження на організм учня? а) частота дихання; б) частота серцевих скорочень (ЧСС); в) колір шкіри; г) інтенсивність потовиділення.

Якому методу доцільно надавати перевагу під час розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку? а) наочному методу; б) словесному методу; в) методу суворо-регламентованої вправи; г) ігровому методу.

Яка із зазначених вправ є найефективнішою для розвитку швидкісних якостей у дітей молодшого шкільного віку? а) біг 3 x 50 м; б) біг на 100 м; в) біг на 500 м; г) біг 3 x 20 м.

Якому видові відпочинку між серіями вправ слід надавати перевагу під час розвитку швидкісних якостей у молодших школярів? а) жорсткому (скороченому); б) повному; в) екстремальному (суперкомпенсаторному); г) напівжорсткому; д) відносно повному.

Які методи і методичні прийоми дозволяють краще розвивати динамічну рівновагу? а) виконання фізичних вправ у варіативних умовах; б) метод стандартизованої безперервної вправи; в) метод вивчення вправи по частинах; г) метод перемінної безперервної вправи.

Під час розвитку силових якостей у дітей молодшого шкільного віку надають перевагу розвитку: а) максимальної сили; б) статичної сили; в) комплексної сили; г) силової витривалості.

Правильна відповідь: 1 б; 2 г; 3 г; 4 б; 5 а; 6 в.

4. Питання для самоконтролю

1. Яка мета оздоровчих завдань фізичного виховання дитини.
2. Які особливості психобіологічного розвитку дитини дошкільного і молодшого шкільного віку важливо враховувати під час розвитку рухових якостей?
3. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Види планування розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, їх характеристика.
5. Контроль розвитку рухових якостей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
6. Розкрийте основні функції обліку систематичного контролю з фізичної культури у дитячому садку.
7. Документи, що регламентують фізичне виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
8. Які вправи з рівноваги можна виконувати дітям різних вікових груп (3-6 років)?
9. Яку користь для дітей дошкільного віку має виконання вправ з лазіння і повзання?

Семінарське заняття № 7

Тема. Теоретико-методичні засади проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

Мета : розкрити значення і суть урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку; знати методи організації дітей та способи виконання вправ під час проведення урочних форм занять; вказати на підготовку вчителя (вихователя) до уроків (занять).

Ключові поняття : форми занять, урочна, неурочна, урок, фізкультурні заняття урочного типу.

План

1. Характеристика форм занять, що використовуються у фізичному вихованні у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.
2. Урок – основна форма занять фізичними вправами. Типи і структура заняття фізичного виховання і уроку фізичної культури та завдання їх частин.
3. Методи організації дітей та способи виконання вправ під час проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.
4. Підготовка і проведення урочних форм занять у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Рекомендована література

а) основна

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – К. : Університетська книга, 2008. – С. 46 - 47.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
3. Е.С.Вільчковський, О.І.Курок Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.
4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – Київ, 2010 .

б) додаткова

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
3. Денесенко Н., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я: Навчально – методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2009. 86 с.
4. Скидан Я.А. Здорове тіло – здоровий дух. – Харків : Ранок. 2008. 157 с.

Теоретичні відомості

У дитячих садах поширені такі досить різноманітні форми фізкультурних занять з дітьми:

1. Заняття фізичними вправами у формі уроку.
2. Заняття фізичними вправами в режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я).
3. Фізкультурні свята.
4. Самостійні заняття дітей.

Крім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами, музичні жваві ігри, елементи танців, танці, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. В дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведено певне місце в режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними в програмі, пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. Дуже важливим і абсолютно необхідним у роботі з дітьми дошкільного віку є забезпечення спадкоємності в змісті всього різноманіття занять.

Фізичне виховання дітей шкільного віку здійснюється в трьох сферах:

- у навчальних закладах, які становлять систему середньої освіти;
- в організаціях, які здійснюють позашкільні заняття фізичними вправами;
- у сім'ї.

Для кожної з цих сфер характерна різноманітність конкретних форм занять. Історично склалися чотири форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку:

1. Навчальні заняття (класно-урочні).
2. Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи.
3. Позакласні заняття фізичними вправами.
4. Позашкільні заняття фізичними вправами.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити:

класифікацію форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

У другому питанні схарактеризувати:

основні риси урочних форм занять і зробити порівняльну характеристику з уроками інших предметів.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :

особливості методики організації дітей та способи виконання вправ під час проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

У четвертому питанні вказати на:

планування структурних частин уроку(заняття), як один з головних етапів підготовки вчителя до уроку, та особливості проведення урочних форм в дошкільних закладах.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Охарактеризувати відмінності у методиці проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

3. Практичні завдання.

1. Виконати індивідуальне завдання №1 Скласти конспект уроку з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку

Тести

При складанні план-конспекту уроку з фізичної культури користуються: а) робочим планом на чверть (семестр); б) річним (календарним) навчальним планом; в) календарним планом змагань; г) сіткою годин.

Вкажіть типовий розподіл часу на окремі частини уроку фізичної культури для молодших школярів: а) підготовча – 10%, основна – 80%, заключна – 10%; б) підготовча – 25%, основна – 65%, заключна – 10%; в) підготовча – 20%, основна – 65%, заключна - 15; г) підготовча – 20%, основна – 75%, заключна - 5%.

Які оптимальні методи організації на заняттях фіз. культурою з дітьми дошкільнятами? а) індивідуальний б) фронтальний; в) коловий; г) груповий

Який характер носить ЗРВ у дошкільний період? а) стимулюючий; б) розвиваючий; в) імітаційний ; г) оздоровчий.

Чи доцільним є використання статичних вправ у ДНЗ?

а) так б) ні в) частково

Правильна відповідь: 1 а; 2 б; 3 в; 4 б.

4. Питання для самоконтролю

1 **Форми занять фізичними вправами у дитячому садку.**

2. **Форми занять фізичними вправами у молодшій школі.**

4. **Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини має режим дня?**

5. **Які основні причини травматизму дітей в процесі занять фізичними вправами та ігор?**

6. **Різновиди шкільних уроків з фізичної культури. Умови, які визначають цікавий урок.**

7. **Методи організації учнів на уроці фізкультури.**

8. **Структура та зміст уроку фізичної культури**

Семінарське заняття № 8

Тема. Теоретико-методичні засади проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Мета : розкрити значення і суть неурочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку; дослідити відмінності у методиці їх проведення.

Ключові поняття: фізкульхвилинка, фізкультпауза, рухова перерва, гімнастика до уроків, фізкультурно-художнє свято, день здоров'я і спорту **ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну.**

План

1. Характеристика неурочних форм занять, що використовуються у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.
2. Методичні вимоги щодо добору фізичних вправ та проведення ранкової гімнастики, гімнастики до уроків, фізкультпауз, фізкультхвилин, рухових перерв, прогулянок.
3. Теоретико-методичні засади проведення фізкультурно-художніх свят у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Рекомендована література

а) основна

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – К. : Університетська книга, 2008. – С. 46 - 47.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
3. Е.С.Вільчковський, О.І.Курок Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.
4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – Київ, 2010 .
5. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Методичні рекомендації до вивчення курсу для студентів спеціальності «Дошкільне виховання»/ Укладач А.В. Іванова. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 102 с..

б) додаткова

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
3. Денесенко Н., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я: Навчально – методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2009. 86 с.
4. Скидан Я.А. Здорове тіло – здоровий дух. – Харків : Ранок. 2008. 157 с.

Теоретичні відомості

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика і достатньої кількості необхідних для кожного віку предметів.

Рухливі ігри як самостійна форма фізкультурних занять дошкільнят істотно доповнюють заняття урочного типу і за змістом повинні бути тісно пов'язані з ними. В процесі ігор створюються сприятливі можливості для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях (В.П. Пеліпак, В.Н. Зуб, 2000).

Прогулянки мають дуже велике значення в режимі дня дошкільнят. На них відводиться від 30 хвилин до 2 годин часу в першій і другій половині дня. Основне призначення прогулянок – тривале перебування на свіжому повітрі, заповнене рухливими іграми і фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основним завданням фізичного виховання дошкільнят. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухових умінь у природних умовах, відмінних від навчальних. Організують прогулянки так, щоб діти були весь час у русі, але не дуже перегрівалися.

До позакласних форм фізичного виховання молодших школярів належать: 1) спортивні секції за видами спорту; 2) секції загальної фізичної підготовки; 3) секції ритмічної і атлетичної гімнастики; 4) шкільні змагання; 5) туристські походи і зльоти; 6) свята фізичної культури; 7) дні здоров'я, плавання і т.ін. Мета позакласних форм занять полягає в тому, щоб: а) сприяти успішному і повному оволодінню матеріалом програми з предмету «Основи здоров'я і фізична культура»; б) задовольняти інтереси школярів заняттями масових видів спорту на цій основі виявляти дітей, які мають хороші здібності до занять певними видами спорту; в) забезпечувати здоровий, активний, змістовний відпочинок. Зміст занять у різних формах позакласної роботи визначається з урахуванням віку, статі та інтересів школярів

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити:

класифікацію неурочних форм занять, що використовуються у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

У другому питанні схарактеризувати:

особливості добору фізичних вправ та проведення ранкової гімнастики, гімнастики до уроків, фізкультпауз, фізкультхвилин, рухових перерв, прогулянок.

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :

засади проведення фізкультурно-художніх свят у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Хід заняття

6. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

7. Дискусійні питання.

охарактеризувати відмінності у методиці проведення неурочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

8. Практичні завдання.

1. Виконати індивідуальне завдання №2 Скласти фізкультхвилинку та фізкультпаузу для дітей молодшого шкільного віку

Тести

Скільки вправ доцільно включати у комплекс фізкультхвилинки у роботі з учнями початкової школи? а) 1-2 вправи; б) 3-4 вправи; в) 6-8 вправ; г) 10-12 вправ.

З якого віку доцільно використовувати змагальний метод у процесі фізичного виховання дітей? а) з чотирьох років; б) з п'яти років; в) з шести років; г) з семи років.

Які завдання можна ефективно вирішувати під час проведення рухових ігор з дітьми молодшого шкільного віку? а) тільки оздоровчі; б) тільки виховні; в) оздоровчі та освітні; г) оздоровчі, освітні та виховні.

Правильна відповідь: 1 б; 2 г; 3 г.

4. Питання для самоконтролю

1. Обґрунтуйте комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей першої молодшої, другої молодшої, середньої, старшої та підготовчої до школи груп.

2. У чому користь гімнастики для дітей після денного сну?

3. Які завдання ви будете ставити під час виконання фізкультурних хвилинки та фізкультурних пауз?

4. Які засоби використовуються під час проведення фізкультурних хвилинки та фізкультурних пауз?

5. Які принципи загартовування та форми загартовуючих процедур використовують для дітей дошкільного віку?

6. Охарактеризуйте основні форми спільної роботи дитячого садка з батьками з фізичного виховання дітей у сім'ї.

Семінарське заняття № 9

Тема. Планування і контроль процесу фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.

Мета : формувати у студентів уміння планувати навчально-виховний процес з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі та у початковій школі.

Ключові поняття: планування, документи планування, план-графік, робочий план, конспект уроку, річний план-графік, структура уроку, перспективне, етапне і оперативне планування; рівні навчальних досягнень.

План

1. Функції та передумови планування навчального процесу фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.
2. Сутність системного планування навчального процесу з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.
3. Характеристика документів перспективного, етапного і оперативного планування процесу фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі і у початковій школі.
4. Технологія складання конспекту уроку. Методика обліку навчального процесу фізичного виховання у початковій школі.
5. Характеристика 12-бальної системи оцінювання навчальних досягнень учнів. Технологія комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів молодшого шкільного віку.
6. Педагогічна оцінка уроку фізичної культури. Технологія візуальних спостережень за уроком фізичної культури у молодшій школі.

Рекомендована література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.

2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – К. : Університетська книга, 2008. – С. 46 - 47.
3. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
- 4.Е.С.Вільчковський, О.І.Курок Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.
- 5.Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – Київ, 2010 .
- 6.Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Методичні рекомендації до вивчення курсу для студентів спеціальності «Дошкільне виховання»/ Укладач А.В. Іванова. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 102 с.

б) додаткова

- 1.Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с
3. Денесенко Н., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я: Навчально – методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2009. 86 с.
4. Скидан Я.А. Здорове тіло – здоровий дух. – Харків : Ранок. 2008. 157 с.

Теоретичні відомості

Предметом перевірки і оцінювання успішності з фізичного виховання є знання, вміння і навички школярів, які вони одержали на класно-урочних заняттях. При цьому виявляється повнота і глибина знань теоретичних відомостей, ступінь освоєння рухових дій в об'ємі вимог, які вивчаються, рівень розвитку фізичних якостей, результати виконання навчальних нормативів і домашніх завдань.

Теоретичні знання перевіряються в ході уроку стосовно змісту практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель аналізує і оцінює рівень знань в об'ємі вимог

програми для даного класу, знання термінології, правил ігор, змагань і страховки, вміння описувати техніку розучуваної фізичної вправи і пояснювати значення її ланок і деталей, визначати і виправляти помилки товариша, давати звіт про свої рухи і т.ін.

Оцінка рухових умінь і навиків школяра є об'єктивною, якщо вчитель дотримується наступних правил:

- перевіряються і оцінюються результати навчальної роботи школяра на уроках фізичної культури і в процесі домашньої роботи;

- об'єм знань, умінь і навиків, що перевіряються, визначається в повній відповідності зі змістом навчальної програми для даного класу;

- виявлення ступеня освоєння школярами фізичних вправ здійснюється на основі встановлених дванадцяти оціночних балів, передбачаючих певний характер і кількість помилок при виставленні тієї або іншої оцінки;

- характер помилок визначається на єдиній основі. Грубою помилкою вважається та, що створює основу техніки рухової дії. До значної помилки відноситься невиконання загальної деталі або характеристики фізичної вправи, до незначної – лише неточне виконання деталей або характеристик, які ведуть до зниження ефективності дії. При цьому беруться до уваги тільки вивчені елементи техніки;

- методика перевірки і оцінювання здійснюється з урахуванням особливостей етапу процесу навчання руховій дії. При оцінці створюються сприятливі умови для концентрації уваги учнів з техніки і оцінюють тільки її.

З метою диференційованого підходу до оцінки фізичних якостей, рухових умінь і навиків, теоретико-методичних знань шкільної програми з предмету «Основи здоров'я і фізична культура» була розроблена нова 12-бальна шкала оцінювання.

Окрім контролю, здійснюваного самим викладачем, велике значення має спеціально організований контроль з боку керівних осіб і педагогічного колективу.

Методами контролю є:

- візуальне педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом;
- хронометраж діяльності з метою визначення витрат часу учнів на основні види роботи;
- пульсометрія – для з'ясування реакції серцево-судинної системи на навантаження;
- вивчення документальних матеріалів (планів, звітів, протоколів змагань, тестування фізичної підготовленості і ін.);
- опитування в різних формах (анкетування, інтерв'ювання). На підставі аналізу і узагальнення отриманих відомостей робляться відповідні висновки і даються рекомендації педагогу.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно розкрити:

вимоги, яким повинні відповідати документи планування, та вказати на підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації.

У другому питанні вказати на:

знання для здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу.

При висвітленні третього питання схарактеризувати:

документи планування, які складаються вчителем: план-графік, робочий план, конспект уроку.

У четвертому питанні вказати на:

послідовність складання конспекту уроку та методика обліку навчального процесу фізичного виховання у початковій школі.

У п'ятому питанні назвати і схарактеризувати:

чотири рівні навчальних досягнень (компетенції) учнів: початковий, середній, достатній і високий.; державні навчальні програми з фізичної культури у

дошкільному навчальному закладі та у початковій школі; компоненти оцінювання комплексної оцінки кількісних та якісних показників учнів.

У шостому питанні розглянути:

педагогічні та візуальні спостереження, правила і послідовність роботи під час підготовки і проведення візуальних спостережень.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Проаналізувати відмінності планування навчально-виховний процес з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі та у початковій школі, та системи оцінювання навчальних досягнень дітей.

3. Практичні завдання.

1. Виконати індивідуальне завдання №3. Скласти сценарій фізкультурно-оздоровчого свята для дітей молодшого шкільного віку.
2. Ознайомитись з новими навчальними програмами з фізичної культури початкової школи.
3. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку.

Тести

Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є: а) бажання учнів і стан їх здоров'я; б) величина його впливу на організм; в) час і кількість повторень рухових дій; г) напруження певних м'язових груп.

Під час яких уроків фізичної культури у початковій школі моторна (рухова) щільність є найвищою? а) вступних; б) навчальних; в) тренувальних; г) комбінованих.

Вкажіть типовий розподіл часу на окремі частини уроку фізичної культури для молодших школярів: а) підготовча – 10%, основна – 80%, заключна – 10%; б) підготовча – 25%, основна – 65%, заключна – 10%; в) підготовча – 20%, основна – 65%, заключна – 15; г) підготовча – 20%, основна – 75%, заключна – 5%.

При складанні плану-конспект уроку з фізичної культури користуються: а) робочим планом на чверть (семестр) і навчальною програмою; б) річним

(календарним) навчальним планом; в) календарним планом змагань; г) сіткою годин.

Який із вказаних показників найбільш об'єктивно відображає вплив фізичного навантаження на організм учня? а) частота дихання; б) частота серцевих скорочень (ЧСС); в) колір шкіри; г) інтенсивність потовиділення.

Яке із вказаних завдань вирішують у заключній частині уроку? а) розвиток фізичних якостей; б) приведення функціонального стану до вихідного рівня; в) навчання техніки фізичних вправ; г) формування правильної постави та профілактика її порушень.

При складанні план-графіку проходження навчального матеріалу на рік з фізичної культури в початковій школі користуються: а) навчальною програмою і робочим планом на чверть (семестр); б) конспектом уроку і навчальним планом; в) календарним планом змагань; г) навчальною програмою і навчальним планом.

Правильна відповідь: 1 б; 2 г; 3 б; 4 б; 5 б; 6 б; 7 г.

4. Питання для самоконтролю

1. Які основні вимоги ставляться до планування навчального матеріалу з фізичної культури у дитячому садку?
2. Яка технологія планування перспективного робочого плану (на місяць або квартал), його функція?
3. Які вимоги до складання плану-конспекту з фізичної культури?
4. Розкрийте основні функції обліку роботи з фізичної культури у дитячому садку.
5. Охарактеризуйте види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
6. Які вимоги до оцінювання теоретичних знань та практичних умінь учнів з методики фізичного виховання дошкільників?
7. Які вимоги до оцінювання теоретичних знань та практичних умінь учнів молодшого шкільного віку з методики фізичного виховання?
8. Критерії оцінювання успішності учнів за 12-бальною системою.
9. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.

Семінарське заняття № 10

Тема. Основи методики ФВ школярів із послабленим здоров'ям.

Мета : розкрити роль розподілу школярів із послабленим здоров'ям та особливості методики проведення різних форм фізичного виховання для учнів СМГ.

Ключові поняття : спеціально медичні групи (СМГ); основна, підготовча і спеціальну група; лікувальна фізична культура (ЛФК).

План

1. Розподіл школярів на медичні групи для занять ФК.
2. Особливості змісту програми “Фізична культура для спеціальних медичних груп” для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ).
3. Особливості методики проведення різних форм фізичного виховання для учнів СМГ.

Рекомендована література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – К. : Університетська книга, 2008. – С. 46 - 47.
3. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
4. Е.С.Вільчковський, О.І.Курок Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.
5. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – Київ, 2010 .
6. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Методичні рекомендації до вивчення курсу для студентів спеціальності «Дошкільне виховання»/ Укладач А.В. Іванова. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 102 с..

б) додаткова

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
3. Денесенко Н., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я: Навчально – методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2009. 86 с.
4. Скидан Я.А. Здорове тіло – здоровий дух. – Харків : Ранок. 2008. 157 с.

Теоретичні відомості

До спеціальної медичної групи включають учнів, які мають такі відхилення в стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеного фізичного навантаження. Включення учнів до спеціальної медичної групи може носити як тимчасовий, так і постійний характер (залежно від виду захворювання і інших відхилень у стані здоров'я).

Основними завданнями фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і гартуванню організму;
- підвищення функціонального рівня органів і систем, ослаблених хворобою;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення імунологічної реактивності і опорності організму як засобів боротьби з алергізацією, провокованою простудними захворюваннями і наявністю спалаху хронічної інфекції;
- формування правильної постави, а при необхідності її корекція;

- навчання раціональному диханню;
- освоєння основних рухових умінь і навиків;
- виховання морально-вольових якостей;
- виховання інтересу до самостійних занять фізичною культурою і впровадження їх в режим дня учня;
- створення передумов, необхідних для майбутньої трудової діяльності учнів.

Для вирішення цих завдань організовуються заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Конкретна програма занять складається вчителем фізичної культури разом з лікуючим лікарем.

Методичні поради

Розглядаючи перше питання, потрібно вказати на:

рівні фізичної підготовленості школярів, відповідно до стану здоров'я та фізичного розвитку.

У другому питанні схарактеризувати:

зміст програми “Фізична культура для спеціальних медичних груп” для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ).

При висвітленні третього питання потрібно розкрити :

поділ на підгрупи залежно від характеру захворювань учнів, віднесених до спеціальної медичної групи; та методику проведення різних форм фізичного виховання для учнів СМГ.

Хід заняття

1. Обговорення головних теоретичних питань відповідно до плану.

2. Дискусійні питання.

Чи використовували у ваших школах розподіл на рівні фізичної підготовленості школярів, відповідно до стану здоров'я та фізичного розвитку?

3. Практичні завдання.

1. Скласти комплекс ЗРВ з предметами для дітей підготовчої групи в молодшій школі.

Тести

Що таке гіпокінезія та як вона впливає на організм дитини: а) гіпокінезія це сповільнені рухи; при цьому спостерігається узгодженість в діяльності рухового апарату і внутрішніх органів, зміни в структурі скелетних м'язів і міокарді, знижується імунітет, стійкість до перегріву, охолодження і недостатчі кисню; б) гіпокінезія-це недостатня рухова активність; при цьому погіршується узгодженість в діяльності апарату і внутрішніх органів зміни в структурі скелетних м'язів і міокарді, знижується імунітет, стійкість до перегріву, охолодження і недостатчі кисню; в) гіпокінезія-це недостатня рухова активність, вона не приводить до виражених функціональних змін в організмі; г) гіпокінезія - закономірний процес старіння.

Під загартуванням розуміють а) купання в холодній воді і ходіння босоніж; б) пристосовування організму до дії факторів зовнішнього середовища; в) співвідношення повітряних і сонячних ванн з гімнастикою та іграми; г) зміцнення здоров'я.

Основним показником, що визначає вибір величини фізичного навантаження є а) бажання учнів і стан їх здоров'я; б) величина його впливу на організм; в) час і кількість повторень рухових дій; г) напруження певних м'язових груп.

Правильна відповідь: 1 б; 2 б; 3 в.

4. Питання для самоконтролю

1. Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
2. Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?
3. На які методичні групи розподіляють дітей за станом їх здоров'я?
4. Навантаження на уроках фізкультури та її регулювання. Фактори, що визначають навантаження.
5. Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини має режим дня?

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Візуальні спостереження

Гімнастика до уроків

День здоров'я і спорту

Дозування навантаження

Загальна (корисна) щільність (ЗЩ)

Зміст уроку

Індивідуальний підхід

Конспект уроку

Контроль

- медико-педагогічний
- педагогічний
- самоконтроль

Медична група

- основна
- підготовча
- спеціальна

Навчальні програми з фізичної культури , ,

Навчально-виховні завдання

- виховні
- оздоровчі
- освітні

Педагогічні спостереження

Планування

- перспективне
- етапне
- оперативне

План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік

План-графік проходження навчального матеріалу на семестр

Рухова (моторна) щільність (МЩ)

Рухова перерва

Рухові якості

Сенситивні періоди

Спеціальна медична група (СМГ)

Тематичний план

Урок фізичної культури

– техніка безпеки

1. зміст уроку
2. – частини уроку
3. – конспект уроку

Фізіологічна крива

Фізичні вправи

– загальнорозвиваючі (ЗРВ)

4. основні
5. – підвідні
6. – підготовчі

Фізкультурна пауза

Фізкультурна хвилина

Фізкультурно-художнє свято

Хронометрування

Центральна нервова система (ЦНС)

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Лілія Михаць

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації до семінарських занять з розділу:
«Форми занять, планування та педагогічний контроль у фізичному вихованні.
Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного
та молодшого шкільного віку.»

Головний редактор
Ірина Невмержицька

Редактор