

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*  
*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования*  
*«Северо-Осетинский государственный университет*  
*имени Коста Левановича Хетагурова»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Методика обучения физической культуре в начальной школе»**

Направление  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Начальное образование

Квалификация выпускника  
бакалавр

Год начала подготовки – 2022

Владикавказ 2022

# **1. Структура и общая трудоемкость дисциплины** **Общая трудоемкость дисциплины 180 часов – 5 зачетных единиц.**

	Очная форма обучения
Курс	1
Семестр	1, 2
Лекции	14 ч – 1 семестр 16 ч – 2 семестр
Практические (семинарские) занятия	14ч – 1 семестр 48 ч – 2 семестр
Лабораторные занятия	-
Консультации	2
Итого аудиторных занятий	104
Самостоятельная работа	44 ч – 1 семестр 17 ч – 2 семестр
Курсовая работа	-
Форма контроля	Экзамен – 2 семестр
Экзамен	27
Зачет	-
Общее количество часов	180 (5 з.е.)

## **2. Цели освоения дисциплины**

**Целями освоения дисциплины** являются осуществление совместной учебной и воспитательной деятельности в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта 44. 03.01 Педагогическое образование и профессионального стандарта 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.12.2013 г., рег.№ 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.12.2014 № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.02.2015 г., рег. № 36091) и от 05.08.2016 г. №422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.08.2016 г., рег. № 43326).

### **Основная цель вида профессиональной деятельности:**

Оказание образовательных услуг по основным образовательным программам образовательными организациями (организациями, осуществляющими обучение).

### **Задачи дисциплины** являются:

- усвоение знаний по основам содержания и методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств младших школьников;
  - понимание сущности планирования и контроля в физическом воспитании в начальной школе;
  - познание особенностей физического воспитания в связи с половозрастными особенностями младших школьников;
  - формирование педагогических умений в области физического воспитания младших школьников.
- Планируемые результаты обучения, обеспечивающие достижения планируемых результатов освоения образовательной программы:

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина по выбору Б1.В.ДВ.14.02 «Методика обучения физической культуре в начальной школе» части, формируемой участниками образовательных отношений.

Входными требованиями для изучения дисциплины «Методика обучения физической культуре в начальной школе» являются знания, умения и компетенции, полученные в процессе изучения предмета «Физическое воспитание» в рамках школьной программы.

#### 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

Типы задач профессиональной деятельности	Обобщённая трудовая функция / трудовая функция	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Педагогический	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ (Код В) / Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования (В/02.6)	<b>ПК-3.</b> Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	<b>ПК-3.1.</b> Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. <b>ПК-3.2.</b> Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, организационных форм учебных занятий в соответствии с планируемыми результатами обучения. <b>ПК-3.3.</b> Проектирует план-конспект/ технологическую карту урока.
Педагогический	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (Код А) /	<b>ПК-4.</b> Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<b>ПК-4.1.</b> Анализирует состояние образовательной среды, выявляя целевые ориентиры педагогической деятельности для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов. <b>ПК-4.2.</b> Применяет инструментальный и методы диагностики и оценки

	Развивающая деятельность (А/03.6)		показателей уровня и динамики развития ребенка. <b>ПК-4.3.</b> Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу. <b>ПК-4.4.</b> Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности средствами преподаваемых учебных предметов.
Методический	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ (Код В) / Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования (В/02.6)	<b>ПК-7.</b> Способен к методическому сопровождению достижения метапредметных и предметных результатов на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся	<b>ПК-7.1.</b> Объективно оценивает метапредметные и предметные результаты на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся. <b>ПК-7.2.</b> Использует специальные методические подходы в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть

ПК-3	<p>- методы физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>- требования к уровню физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности</p> <p>-особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся;</p> <p>-требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования</p>	<p>- самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>- самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности</p> <p>-находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;</p>	<p>средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>-готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>- анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам;</p> <p>-осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков</p>
ПК-4	<p>особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся</p> <p>--воспитательные возможности урока в начальной школе</p> <p>-вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования</p>	<p>- использовать различные средства, методы и формы организации учебной развивающей деятельности, обучающихся на уроках по учебному предмету, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;</p>	<p>навыком проведения диагностики и оценки учебных достижений обучающихся с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся;</p> <p>-составления педагогической характеристики обучающегося;</p>
ПК-7	<p>возрастные особенности развития личности;</p> <p>- факторы, влияющие на формирование личности;</p> <p>- современные технологии обучения и воспитания;</p>	<p>- подбирать эффективные методы и средства обучения и воспитания через предметную деятельность;</p> <p>- использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для развития творческих способностей обучающихся;</p> <p>- формировать и управлять детским ученическим и</p>	<p>- навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуально-типологических особенностей учеников;</p> <p>- навыками осуществления интегрального и инклюзивного образования.</p>

		<p>спортивным коллективом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся;</li> <li>- осуществлять обучение и воспитание в рамках интегрированного и инклюзивного образования.</li> </ul>	
--	--	---	--

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 1 семестр

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Теоретические основы физического воспитания.	2				Конспект	0	3	[1-5]
2	Место и роль физической культуры в общей системе воспитания и развития учащихся начальных классов.		2	Освоение детьми физических упражнений (основных движений) в самостоятельной деятельности.	4	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	0	3	[1-5]
3	Основные понятия курса.	2		Использование игр соревновательного характера в воспитании физического качества выносливости (ловкости, силы, быстроты).	4	Устный опрос	0	3	[1-5]
4	Теоретические основы физического воспитания дошкольников.		2	Формирование честности у детей в подвижных играх (начальных класса).	2	Конспект, устный опрос	0	3	[1-5]

5	Физкультурно-спортивные мероприятия в режиме дня.	2		Концептуальные подходы к физкультурному образованию, основанные на приоритете образовательной направленности	2	Конспект, устный опрос	0	3	[1-5]
6	Формы занятий физическим воспитанием в общеобразовательной школе		2	Спортивная игра как способ развития физических качеств у детей дошкольного возраста.	4	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	0	3	[1-5]
7	Возрастные особенности младших школьников.	2		Сенситивные периоды развития физических качеств	4	Устный опрос	0	3	[1-5]
8	Организация физического воспитания в начальной школе.		2	Организация учебной деятельности на занятиях по физической культуре	4	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	0	4	[1-5]
	<b>Количество баллов за текущую работу студентов</b>						0	25	
	<b>Первая рубежная аттестация</b>						0	25	
9-10	Двигательная деятельность – основа физкультурно-спортивной деятельности.	2	2	Этапы обучения двигательным действиям школьников	4	Конспект, вопросы в рубежной контрольной	0	5	[1-5]



						ной работе			
<b>11</b>	Виды двигательной активности.	2		Домашние задания по физическому воспитанию .	4	Устный опрос	<b>0</b>	<b>5</b>	[1-5]
<b>12-13</b>	Игровая деятельность.	2	2	Роль игровых ситуаций в обучении детей физическим упражнениям.	4	Конспект, устный опрос	<b>0</b>	<b>5</b>	[1-6]
<b>14</b>	Подвижные игры.		2	Использование игр соревновательного характера в формировании у детей нравственного качества доброты, взаимовыручки.	4	Конспект, устный опрос	<b>0</b>	<b>5</b>	[1-5]
<b>15</b>	Спортивные и подвижные игры	2		Нравственное воспитание детей средствами физического воспитания.	4	Устный опрос	<b>0</b>	<b>5</b>	[1-5]
	<b>Количество баллов за текущую работу студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Вторая рубежная аттестация</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>ИТОГО за 1 семестр</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>44</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1-2	<i>Средства физического воспитания</i> Общая характеристика средств физического воспитания учащихся начальных классов. Использование естественных сил природы как средства физического воспитания.	2	6	Классификация физических упражнений для детей дошкольного возраста.	2	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	0	7	[[1-5]
3-4	Гигиенические факторы, их место в системе средств физического воспитания. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Характеристика физических упражнений. Характеристика движений.	2	6	Основы обучения, воспитания и развития детей в процессе физического воспитания.	2	Устный опрос	0	7	[1-5]
5-6	<i>Основные обучения, воспитания и развития учащихся начальных классов процессе физического воспитания.</i> Классификация и общая характеристика методов и приемов обучения физическим упражнениям. Характеристика наглядных, словесных и практических методов обучения учащихся начальных классов. Игровые и соревновательные методы.	2	6	Этапы обучения физическим упражнениям. Развитие самостоятельности и творческих, двигательных способностей детей.	2	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	0	6	[1-5]
7-8	Планирование физического воспитания в начальной школе	2	6	Технология планирования учебного процесса по физической культуры в начальной школе	2	Устный опрос	0	5	[1-5]

	<b>Количество баллов за текущую работу студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Первая рубежная аттестация</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
<b>9-10</b>	Организация учебной деятельности на занятии по физической культуре	2	6	Этапы обучения двигательным действиям школьников	2	Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	<b>0</b>	<b>6</b>	[1-5]
<b>11-12</b>	Планирование и учет работы по физическому воспитанию. Виды планирования: перспективное, текущее. Формы документации: план на год, план на неделю, план – конспект. Требования к планированию. Виды учета. Методика тестирования физической подготовленности детей. Методическое руководство работой по физическому воспитанию учащихся начальных классов	2	6	Основные направления руководства работой по физическому воспитанию. Создание необходимых условий для работы с детьми по физическому воспитанию.	2	Устный опрос Конспект, вопросы в рубежной контрольной работе	<b>0</b>	<b>7</b>	[1-5]
<b>13-14</b>	Методика проведения уроков физической культуры в 1-4 классах с учетом возрастных особенностей	2	6	Контроль в физкультурном образовании школьников	2	Устный опрос	<b>0</b>	<b>6</b>	[1-5]
<b>15-16</b>	Особенности занятий со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе..	2	6	Профилактическая работа в физкультурном образовании школьников	3	Устный опрос	<b>0</b>	<b>6</b>	[1-5]
	<b>Количество баллов за текущую работу студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Вторая рубежная аттестация</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	

	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>48</b>		<b>17</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	
--	--------------	-----------	-----------	--	-----------	--	----------	------------	--

#### **Примечания**

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## 6. Образовательные технологии

**Технология контекстного обучения** – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

**Технология интерактивного обучения** (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

**Лекция-беседа**, где содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Методика «Займи позицию».** Использование данной методики позволяет выявить имеющиеся мнения, увидеть сторонников и противников той или иной теории, позиции, начать аргументированное обсуждение вопроса.

**Технология электронного обучения** реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС. Информационные технологии используются на различных этапах учебного процесса.

1. На лекционных занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций, применяется иллюстративный материал. Одновременное воздействие на два важнейших органа (слух и зрение) облегчает процесс восприятия и запоминания информации, придает наглядность теоретическому материалу.

2. Для контроля и коррекции знаний используется компьютерное тестирование.

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

- самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;
- самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. Ее роль в современном образовании возрастает с введением ФГОС СПО нового поколения. В программах и профессиональных модулях организация самостоятельной работы студентов занимает приоритетную позицию. Идет не формальное увеличение часов на самостоятельную работу, а организации процесса обучения на деятельностной основе, обеспечивающих субъективную позицию студента, формирование у него опыта практической деятельности, а на его основе – овладения профессиональными и общими компетенциями.

Самостоятельная работа становится основой организации образовательного процесса, так как данная форма обучения обеспечивает реализации субъективной позиции студента, т. к. требует от него высокой самоорганизации и самостоятельности.

Самостоятельная работа - это планируемая в рамках учебного плана ОУ деятельность обучающихся по освоению содержания ОК и ПК, которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы - формирование у обучающихся ОК и ПК, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Специфика самостоятельной работы обучающегося как формы обучения заключается в том, что ее основу составляет работа обучающихся над определенным учебным заданием в специально предоставленное для этого время (на уроке и во внеурочное время); обучающийся сам выбирает способы выполнения задания, непосредственное фактическое участие преподавателя в руководстве самостоятельной работой отсутствует, но есть опосредованное управление преподавателем самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся (на основе инструктажа, консультаций, рекомендаций); обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленные в задании цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих действий.

Самостоятельная работа обладает огромным образовательным потенциалом, поскольку в ее ходе происходит систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения работать с различными видами информации, умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности и активность обучающихся; формируются такие качества личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; воспитывается самостоятельность как личностное качество будущего рабочего и специалиста.

Знание видов классификации самостоятельной работы позволяют преподавателю более эффективно сконструировать или подобрать задания для самостоятельной работы в соответствии с решаемыми образовательными задачами.

### **Содержание самостоятельной работы по курсу «Методика обучения физической культуре в начальной школе».**

1. Освоение детьми физических упражнений (основных движений) в самостоятельной деятельности.
2. Использование игр соревновательного характера в воспитании физического качества выносливости (ловкости, силы, быстроты).
3. Использование игр соревновательного характера в формировании у детей нравственного качества доброты, взаимовыручки.
4. Роль нетрадиционных форм закаливания в оздоровлении детского организма.
5. Профессиональные качества учителя по физической культуре и спорту.
6. Формирование честности у детей в подвижных играх.
7. Роль игровых ситуаций в обучении детей физическим упражнениям.
8. Использование художественного слова на физкультурных занятиях, утренней гимнастике.
9. Спортивная игра как способ развития физических качеств у детей школьного возраста.
10. Концептуальные подходы к физкультурному образованию, основанные на приоритете образовательной направленности
11. Сенситивные периоды развития физических качеств.
12. Организация учебной деятельности на занятиях по физической культуре
13. Этапы обучения двигательным действиям школьников
14. Домашние задания по физическому воспитанию.
15. Использование игр соревновательного характера в формировании у детей нравственного качества доброты, взаимовыручки.
16. Нравственное воспитание детей средствами физического воспитания.
17. Освоение детьми физических упражнений (основных движений) в самостоятельной деятельности.
18. Классификация физических упражнений для детей школьного возраста.

19. Основы обучения, воспитания и развития детей в процессе физического воспитания
20. Этапы обучения физическим упражнениям. Развитие самостоятельности и творческих, двигательных способностей детей.
21. Основные направления руководства работой по физическому воспитанию. Создание необходимых условий для работы с детьми по физической культуре и спорту.
22. Контроль в физкультурном образовании школьников.
23. Профилактическая работа в физкультурном образовании школьников.

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **Балльная структура оценки для зачета.**

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за рубеж; за тестирование – до 50 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов

### **Балльная структура оценки для экзамена.**

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

### **Примерные тестовые задания:**

Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:  
воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные,

+ образовательные;  
оздоровительные, образовательные, воспитательные;  
задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

Физическое воспитание в начальной школе осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:  
разрядные нормативы и требования по видам спорта;  
методики занятий физическими упражнениями;  
общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;  
+ научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Основным специфическим средством физического воспитания являются:

+ физические упражнения;  
оздоровительные силы природы;  
гигиенические факторы;  
тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Физические упражнения - это:

+ такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;  
виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;  
такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;  
виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Под техникой физических упражнений понимают:

+ способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;  
способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;  
определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;  
видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;  
+ методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;  
методы срочной информации;  
практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:

+ на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;  
методы общей и специальной физической подготовки;  
игровой и соревновательный методы;  
специфические и общепедагогические методы.



Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- +каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- физическим образованием;
- физическим воспитанием;
- физическим развитием;
- +физической культурой.

Обучение двигательному действию начинается:

- +с создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- разучивания общеподготовительных упражнений.

На этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия преимущественно пользуются методом обучения:

- +методом стандартно-интервального упражнения;
- методом сопряженного воздействия.

Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- +методикой обучения;
- физической культурой;
- физическим образованием;
- физическим воспитанием.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 3-5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- 7-12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- +15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- 45-60 мин.

Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- +полным (ординарным);
- суперкомпенсаторным;
- активным;
- строго регламентированным.

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

эластичностью;  
стретчингом;  
+гибкостью;  
растяжкой.

Основным методом развития гибкости является:

+повторный метод;  
метод максимальных усилий;  
метод статических усилий;  
метод переменного-непрерывного упражнения.

Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);  
способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;  
+способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);  
способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

+5-6 лет;  
7-9 лет;  
11-12 лет;  
13-15 лет.

Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

в подготовительной части урока (тренировочного занятия);  
+первой половине основной части урока;  
второй половине основной части урока;  
заключительной части урока.

Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;  
+ нельзя, т. к. при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;  
можно, т. к. утомление снимает координационную напряженность;  
можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

+способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;  
упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;  
совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;  
виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

Планирование в физическом воспитании - это:

заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;  
+предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;  
упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;  
упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

+учебная программа по физическому воспитанию;  
учебный план;  
поурочный рабочий (тематический) план;  
план педагогического контроля и учета.

В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

+расчлененному методу;  
целостному методу;  
сопряженному методу;  
методам стандартного упражнения.

Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

+физкультурной;  
основной медицинской;  
спортивной;  
здоровой медицинской.

### **Экзаменационные вопросы по курсу «Методика обучения физической культуре в начальной школе».**

#### **Первый вариант**

1. Теория и методика физического воспитания и ее основные понятия.
2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
3. Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания. Виды и разновидности гимнастики.
4. Игры и их место в физическом воспитании. Воспитательное значение подвижных спортивных игр.
5. Понятия и термины: метод обучения, методический прием, методика обучения. Общие требования к методике обучения.
6. Методы обучения в физическом воспитании.
7. Структура обучения. Этапы обучения: задачи, особенности, характерные методы обучения для детей младшего школьного возраста.

8. Формы работы по физическому воспитанию в начальной школе. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию. Врачебный контроль, деление учащихся на медицинские группы.

9. Принципы построения программы по физическому воспитанию для начальных классов. Характеристика основных разделов программы и видов физических упражнений.

10. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.

11. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе. Задачи, требования к уроку.

12. Структура урока. Задачи и содержание каждой части.

13. Подготовка учителя к уроку. План-конспект урока.

14. Типы уроков физкультуры. Методы организации занимающихся на уроке.

15. Значение правильной физической нагрузки на уроке. Регулирование физической нагрузки.

16. Плотность, измерение плотности урока.

17. Значение, задачи внеклассной работы по физической культуре.

18. Виды соревнований. Положение и программы по физическим играм и эстафетам.

19. Значение правильного планирования работы по физическому воспитанию.

20. Принципы планирования. Четвертной план учебной работы.

21. Значение учета работы по физическому воспитанию. Виды учета.

22. Учет успеваемости. Методы учета успеваемости.

23. Критерии оценок по предмету «Физическая культура». Документы учета. Ведение классного журнала.

24. Основы построения оздоровительной тренировки.

25. Характеристика средств оздоровительной направленности: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки через скакалку

## **Второй вариант**

1. Цели и задачи физического воспитания в школе. Формы работы по физическому воспитанию в школе

2. Организация работы по физическому воспитанию в школе. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию

3. Обучение новым видам движений, развитие основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости) в соответствии с возрастом; воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения, бережливости, устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, средства физического воспитания учащихся.

4. Уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах), внеклассная работа.

5. Врачебный контроль над физическим воспитанием учащихся, деление учащихся на медицинские группы.

6. Значение учебной программы дня правильной постановки учебной работы по физическому воспитанию в школе.

7. Преемственность в физическом воспитании учащихся разных возрастных групп. Связь программы начальных классов школы с программой физического воспитания в детском саду и с программами старших классов школы.

8. Характеристика основных разделов программы.

9. Гимнастики до занятий, ее воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Организация и проведение гимнастики до занятий.

10. Физкультурные минутки на уроках, их значение и место на уроке. Организованные перемены, их задачи. Составление и проведения физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня школьника.

11. Игры и физические упражнения на переменах. «Подвижная перемена».

12. Составление комплекса гимнастики до занятий для учащихся младших классов.

13. Составление комплекса физкультурной минутки.

14. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию в школе. Структура урока физической культуры. Задачи и содержание вводной, основной и заключительной частей урока.

15. Особенности урока физической культуры по сравнению с другими уроками учебного плана начальных классов школы.

16. Требования к уроку физической культуры. Задачи уроков физической культуры: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

17. Подготовка учителя к уроку. Установка конкретных задач.

18. План-конспект урока. Задание на дом.

19. Значение правильной физической нагрузки на уроке. Регулирование ее.

20. Типы уроков физической культуры: вводные уроки, уроки ознакомления с новым материалом, уроки совершенствования в исполнении пройденного материала, смешанные уроки, учетные уроки.

21. Методы организации учащихся на уроке для выполнения физических упражнений: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

22. Обучение физическим упражнениям. Процесс обучения. Воспитывающий характер обучения. Дидактические принципы обучения.

23. Методы обучения. Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команды, указания, наглядные методы: показ упражнения, использование наглядных пособий, применение предметных ориентиров.

24. Практические методы; упражнения, разучивание упражнений в целом и по частям, соревнования, исправление ошибок

25. Индивидуальный подход к учащимся. Учет возрастных и половых особенностей учащихся.

26. Проведение подготовительной части урока по физической культуре. Разминка.

27. В соответствии с заданием преподавателя составление плана урока или одной из частей его.

28. Значение и задачи внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе. Содержание и формы работы с учащимися начальных классов.

29. Организация внеклассной работы.

30. Физкультурные праздники в начальных классах школы.

31. Роль учителя, вожатого, коллектива учителей и директора школы при проведении физкультурно-массовой и спортивной работы в школе.

32. Помощь учащимся старших классов, родителей в проведении внеклассной работы с учащимися начальных классов.

33. Задачи, формы внеклассной работы.

34. Составить программу физкультурного праздника в начальных классах.
  35. Проведение спортивных праздников, мероприятий в общеобразовательной школе.
  36. Подготовка спортивных конкурсов, эстафет, игр.
  37. Значение правильного планирования и учета работы по физическому воспитанию для успешного проведения ее в школе. Общий годовой план учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.
  38. Планы учебной работы учителя в классе: годовой, поурочный.
  39. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
  40. Задачи и последовательность обучения.
  41. Организация детского коллектива для игр: выделение водящих, помощников, судей, деление на команды. Активность учащихся, эмоциональность. Дозировка игр. Игры в различных частях урока. Сочетание игрового материала с другими видами упражнений на уроке. Вариантность игр.
  42. Группировка игр по двигательному содержанию. Использование игр в различных условиях (в зале, на площадке, зимой на открытом воздухе). Индивидуальный подход к детям при проведении игр.
  43. Организация места различных игр на уроке физкультуры, детского коллектива при проведении игр.
  44. Подбор и проведение подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.
  45. Игры с элементами строя и общеобразовательных упражнений: "Быстро по местам", "У ребят порядок строгий", "Совушка", "Светофор", "Класс, смирно!", "Запрещенное движение", "Фигуры", "Выставка картин", "Мяч среднему".
  46. Игры с ходьбой и бегом: "Конники-спортсмены", «Гуси-лебеди», "Два Мороза", "Команды быстроногих", "Пустое место", "Вызов номеров", "День и ночь", «У медведя во бору».
  47. Игры с прыжками: "Волк во рву", "Лиса и куры", "Салки на одной ноге", "Прыжки по полоскам".
  48. Игры с равновесием: "Переправа", "Не намочи ног".
  49. Игры с лазанием: "Салки-ноги от земли", "Альпинисты", «Перелет птиц»
  50. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», "Метко в цель", «Подвижная цель», «Охотники и утки», "Попади в мяч".
- дисциплины

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438752>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438772>

## **Б) Дополнительная литература**

3. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Пособие для учреждений в 3 частях Методические рекомендации / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 1. Программа «Старт». - 316 с. - ISBN 978-5-691-02008-7; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234882>
4. Торочкова Т.Ю., Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник. – М.: «Академия».-2014
5. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006

## **в) современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы**

### **Электронные библиотечные ресурсы:**

- ЭБС "Университетская библиотека Online" <http://www.biblioclub.ru>  
Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ) <https://dvs.rsl.ru>  
Электронная библиотека «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>  
Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>  
База данных «ЭБС eLibrary» <http://elibrary.ru>  
Электронная библиотека «Юрайт» <http://biblio-online.ru>  
- ФГБУ «ГПНТБ России»  
- Универсальная база данных «East-View»

## **г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.**

- Ларионов В.И., Годжиев Г.Т., Кусова Д.О., Калустьянц К.А. Национальные подвижные игры: учебно-методическое пособие. – Владикавказ: СОГУ им. К.Л. Хетагурова: ИПЦ ИП Цопанова А.Ю., 2015. – 68 с.

# 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, демонстрационное оборудование - мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: <b>Windows 8.1 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Консультант Плюс; Гарант; Moodle, Cisco Webex; учебно-наглядные пособия.</b></p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 702а</p>
<p><b>Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: <b>Windows 8.1 Professional;Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Security Cloud; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Консультант плюс; Гарант; Moodle, Cisco Webex.</b></p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 702б</p>
<p><b>Лаборатория - компьютерный класс:</b> преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: <b>Windows 7.1 Professional;Office Standard 2016; WinRar; Microsoft Visio; Microsoft Visual studio; Kaspersky Security Cloud; КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ».</b></p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 706</p>
<p><b>Помещения для самостоятельной работы:</b> - <b>компьютерные классы с доступом к ресурсам сети Интернет:</b> преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: <b>Windows 7.1 Professional;Office Standard 2016; WinRar; Microsoft Visio; Microsoft Visual studio; Kaspersky Security Cloud; КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»;</b> - <b>библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК для обучающихся, программное обеспечение, учебные и научные фонды библиотеки СОГУ, доступ к электронным</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 706</p> <p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г.</p>



библиотечным ресурсам: <b>ЭБС "Университетская библиотека Online"</b> <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> <b>Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)</b> <a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> <b>Электронная библиотека «Консультант студента»</b> <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a> <b>Научная электронная библиотека eLibrary.ru</b> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> <b>База данных «ЭБС elibrary»</b> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> <b>Электронная библиотека «Юрайт»</b> <a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a>	Владикавказ, ул. Церетели/Ватутина, д.19/16
--	--