

ГБПОУ РА «АДЫГЕЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. Х. АНДРУХАЕВА»

Утверждено  
Заместитель директора  
по учебной работе



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина МДЖ.01.07. «Теория и  
методика физического воспитания»

Для специальности (группа специальностей)

44.02.02. «Преподавание в начальных  
классах»

(код и наименование специальности)

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины.
  - 1.1 Область применения программы. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.
  - 1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.
  
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.
  - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
  - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Основы теории с методикой преподавания физического воспитания в начальных классах.
  
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.
  - 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
  - 3.2 Информационное обеспечение обучения.
  
4. Контроль и оценка результатов освоения.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы теории с методикой преподавания физического воспитания в начальных классах»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, входящим в состав укрупнённой группы специальностей **050000** Образование и педагогика по направлению подготовки 050146 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по направлению **44.02.02** Педагогическое образование по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- задачи физического воспитания;
  - определения: физическая культура, физическое воспитание, спорт;
  - цели и задачи физического воспитания в школе;
  - формы работы по физическому воспитанию в школе;
  - средства физического воспитания;
  - типы уроков, структуру урока, требования к уроку, методы обучения;
  - гигиенические требования к местам занятий;
  - терминологию и запись упражнений, задачи и последовательность обучения, основные положения рук, ног, туловища, разновидности ходьбы, бега, висов, лазаний, акробатических упражнений, технику безопасности при проведении гимнастических упражнений;
  - места различных игр на уроке физкультуры; организацию детского коллектива при проведении игр;

- места различных игр на уроке физкультуры; организацию детского коллектива при проведении игр (в том числе в классах коррекционного обучения);

- условия для занятий лыжной подготовкой с детьми (температура воздуха, требования к одежде, обуви, местам занятий) - (в том числе в классах коррекционного обучения);

- требования к организации и проведению занятий по легкой атлетике (в том числе в классах коррекционного обучения);

- виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, висов (в том числе в классах коррекционного обучения);

- правила поведения учащихся на воде, гигиенические правила во время купания и занятий плаванием.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять комплекс гимнастики до занятий, составлять комплекс физкультминутки;

- составлять в соответствии с заданием преподавателя план урока или одну из его частей для классов с коррекционным обучением;

- выполнять разметку для метаний, прыжков, игр;

- выполнять построения и перестроения с детьми, составлять комплекс ОРУ с предметами и без них, простейшие комбинации из изученных упражнений (в том числе в классах коррекционного обучения);

- подбирать и проводить подвижные игры с детьми младшего школьного возраста (в том числе в классах коррекционного обучения);

- составлять по заданию преподавателя план урока или его части по лыжной подготовке и л/атлетике.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 60 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 20 часов;
- лекций – 30 часов;
- практических занятий – 30 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	

практические занятия	30
лекции	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе: доклады, рефераты, сообщения, таблицы, схемы, презентации, разработки рекомендаций	
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Основы теории с методикой преподавания физического воспитания в начальной школе»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		3	4	
1	2			
Введение	<i>Содержание учебного материала:</i>	1		1
	1. Предмет, значение и задачи курса			
1.1. Физическая культура	<i>Содержание учебного материала:</i>	2		
	1. Задачи физического воспитания	1		2
	2. Основные определения курса			
	<i>Самостоятельная работа № 1: «Основные понятия физической культуры»</i>	1		
1.2. Физическое воспитание учащихся начальных классов	<i>Содержание учебного материала:</i>	6		
	1. Цели и задачи физического воспитания в школе			
	2. Средства и методы физического воспитания	2		
	3. Организация работы по физическому воспитанию в школе			
1.3. Учебная программа – основной документ по физическому воспитанию	<i>Практические занятия № 1: «Основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи физического воспитания учащихся начальных классов»</i>	2		2
	<i>Самостоятельная работа № 2: «Ознакомление с действующими приказами, постановлениями и инструкциями о работе по физическому воспитанию»</i>	2		1
	<i>Содержание учебного материала:</i>	6		
1.4. Урок – основная форма работ по физическому воспитанию в школе	1. Значение программы для правильной постановки учебной работы по физическому воспитанию в школе	2		
	2. Характеристика основных разделов программы			
	<i>Практические занятия № 2: «Работа с учебной программой по физическому воспитанию в общеобразовательной школе»</i>	2		2
1.4. Урок – основная форма работ по физическому воспитанию в школе	<i>Самостоятельная работа № 3: «Работа с документацией учебного процесса по физическому воспитанию»</i>	2		1
	<i>Содержание материала:</i>	10		
1.4. Урок – основная форма работ по физическому воспитанию в школе	1. Особенности урока физической культуры по сравнению с другими уроками учебного плана начальных классов школы	4		
	2. Структура урока физической культуры. Требования к уроку			

	3. Дозирование физической нагрузки на уроке		
	4. Типы уроков по физической культуре		
	5. Методы организации учащихся на уроке		
	6. Обучение физическим упражнениям		
	<i>Практические занятия № 3</i> «Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений»		
	<i>Практические занятия № 4</i> «Проведение подготовительной части урока по физической культуре. Разминка»	4	3
	<i>Практические занятия № 5</i> «Составление в соответствии с заданием преподавателя плана-урока или одной из частей его»		
	<i>Самостоятельная работа № 4:</i> «Общепедагогические методы обучения», «Гигиенические факторы и естественные силы природы как средства физического воспитания»	2	1
	<i>Содержание материала:</i>	13	
	1. Двигательные умения и навыки и этапы их формирования.	4	
	2. Понятие о физических качествах и основы методики их воспитания (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).		
	<i>Практические занятия № 6</i> «Составление комплексов заданий для развития физических качеств»	6	
	<i>Самостоятельная работа № 5:</i> «Подбор тестов для определения уровня развития физических качеств по выбору студента»	3	
	<i>Содержание материала:</i>	5	
	1. Гимнастика до занятий	1	
	2. Физкультурные минутки на уроках		
	3. Организованные перемены		
	<i>Практические занятия № 7</i> «Составление и проведение физкультурных и физкультурпауз в режиме учебного дня школьника»		
	<i>Практические занятия № 8</i> «Игры и физические упражнения на переменах»		
	<i>Практические занятия № 9</i> «Проведение комплекса гимнастики до занятий для учащихся младших классов»	2	3
1.6. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы			

	Самостоятельная работа № 6: «Составление комплекса гимнастики до занятий для учащихся младших классов», «Составление комплекса физкультурной минутки»	2	3
	Содержание материала:	4	
	1. Планирование и учёт работы по физическому воспитанию в школе	2	
1.7. Планирование и учёт работы по физическому воспитанию в школе	Практические занятия № 10 «Составление плана-конспекта по физической культуре»	1	2
	Самостоятельная работа № 7: «Ознакомление с планированием учета работы по физическому воспитанию в одной из школ»	1	1
	Содержание материала:	3	
	1. Устройство мест занятий по физической культуре	1	
1.8. Устройство мест занятий, оборудование, инвентарь	2. Оборудование и инвентарь для учебной и спортивно-массовой работы в школе	1	2
	Практическое занятие № 11 «Выполнение разметки для метания, прыжков, игр»	1	
	Самостоятельная работа № 8: «Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по физической культуре»	1	1
	Содержание учебного материала:	8	
	1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	3	
	2. Акробатические упражнения		
2.1. Гимнастика	Практическое занятие № 12 «Построение и перестроение. Упражнения для формирования осанки. Упражнения на равновесие»	4	2-3
	Практическое занятие № 13 «Простейшие комбинации из акробатических упражнений. Метание. Прыжки»		
	Самостоятельная работа № 9: «Составление дидактических карточек по разделу «Гимнастика» по выбору преподавателя»	1	3
	Содержание материала:	10	
	1. Организация детского коллектива при проведении игр	4	
	2. Группировка игр по двигательному содержанию		
2.2. Подвижные игры	Практическое занятие № 14 «Проведение подвижных игр с детьми младшего школьного возраста с различным двигательным содержанием»	4	2-3
	Самостоятельная работа № 10: «Составление дидактических карточек подвижных игр с различным двигательным содержанием»	2	3



<i>Содержание материала:</i>		<b>3</b>	
2.3. Лыжная подготовка	1. Условия для занятий лыжной подготовкой с детьми (температура воздуха, одежда, обувь, требования к местам занятий)	1	
	<i>Практическое занятие № 15</i> «Составление по заданию преподавателя плана урока или его части по лыжной подготовке»	1	2-3
	<i>Самостоятельная работа № 11:</i> «Составление дидактических карточек игр на лыжах»	1	2-3
2.4. Лёгкая атлетика	<i>Содержание материала:</i>		<b>6</b>
	1. Требования к организации и проведению занятий по легкой атлетике	2	
	2. Виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, висов		
	<i>Практическое занятие № 16</i> «Составление по заданию преподавателя плана урока или его части по л/атлетике»	3	2-3
2.5. Плавание	<i>Практическое занятие № 17</i> «Составление заданий для полосы препятствий»		
	<i>Самостоятельная работа № 12:</i> «Составление по заданию преподавателя дидактических карточек по лёгкой атлетике»		1
	<i>Составление по заданию преподавателя дидактических карточек по лёгкой атлетике»</i>		3
2.5. Плавание	<i>Содержание материала:</i>		<b>1</b>
	1. Правила поведения учащихся на воде		
	2. Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием	1	
	<i>Практические занятия № 18</i> «Составление правил поведения на воде»	1	2
	<i>Самостоятельная работа № 13:</i> «Составление дидактических карточек с заданиями на воде»		1
	<b>Всего</b>		<b>80</b>

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

*1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*

*2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности решения проблемных задач)*

## Тематический план

Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка на студента	Кол-во аудит. часов при обучении			Сам. раб.
		Всего	Теория	Практ.з.	
Введение	1	1	1		
Раздел 1. Теоретические и практические занятия	50	35	17	18	14
Тема 1.1. Физическая культура	2	1	1		1
Тема 1.2. Физическое воспитание учащихся начальных классов	6	4	2	2	2
Тема 1.3. Учебная программа – основной документ по физическому воспитанию	6	4	2	2	2
Тема 1.4. Урок – основная форма работ по физическому воспитанию в школе	10	8	4	4	2
Тема 1.5. Методика обучения двигательным действиям и основам развития физических качеств	13	10	4	6	3
Тема 1.6. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы	5	3	1	2	2
Тема 1.7. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе	4	3	2	1	1
Тема 1.8. Устройство мест занятий оборудование, инвентарь	3	2	1	1	1
Раздел 2. Изучение материала программы по физической культуре для начальных классов школы	30	24	12	12	6
Тема 2.1. Гимнастика	8	7	3	4	1
Тема 2.2. Подвижные игры	10	8	4	4	2
Тема 2.3. Лыжная подготовка	3	2	1	1	1
Тема 2.4. Легкая атлетика	6	5	2	3	1
Тема 2.5. Плавание	3	2	1	1	1
<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>20</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

**Оборудование учебного кабинета:** посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебно-наглядных пособий по теории и методике физического воспитания, в том числе на электронных носителях.

**Оборудование спортивного зала:** спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, скамейки и маты, шведские стенки.

**Технические средства обучения:** компьютер с лицензионной программой обучения, мультимедийная установка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Литература:

Основная:

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», - 2000.

Программы начальной школы. Физическая культура. М., 1999

Качашкин В. М. Методика Физического воспитания. М., 1990

Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1999

Волкова С. С. Физическое воспитание школьников с отклонением в состоянии здоровья. Владимир, 2000.

Матвеева А. П. Методика физического воспитания с основами теории., М. 2007

Дополнительная:

Яковлев В. Г. Игры для детей. М., 2002

Яковлев В. Г. Организация занятий физкультурой и спортом в группах продленного дня. М., 2000

Шурухина В. К. Физкультурно-спортивная работа в режиме учебного дня. 2009.

Методические рекомендации. Сборник приказов и инструкций Министерства просвещения России.

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.edu.ru>

<http://www.intervuz.ru>

<http://www.distedu.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>	
задачи физического воспитания	Письменное тестирование
определения: физическая культура, физическое воспитание, спорт	Терминологический диктант
цели и задачи физического воспитания в школе	Практическое занятие № 1
формы работы по физическому воспитанию в школе	Практическое занятие № 2, 7
средства физического воспитания	Самостоятельная работа № 4
типы уроков, структуру урока, требования к уроку, методы обучения	Практическое занятие № 4, Самостоятельная работа № 4, Письменное тестирование
гигиенические требования к местам занятий	Самостоятельная работа № 8
терминологию и запись упражнений, задачи и последовательность обучения, основные положения рук, ног, туловища, разновидности ходьбы, бега, висов, лазаний, акробатических упражнений, технику безопасности при проведении гимнастических упражнений	Терминологический диктант, Практические занятия № 12, 13
места различных игр на уроке физкультуры; организацию детского коллектива при проведении игр	Практическое занятие № 14, Самостоятельная работа № 10
условия для занятий лыжной подготовкой с детьми (температура воздуха, требования к одежде, обуви, местам занятий)	Письменное тестирование
требования к организации и проведению занятий по легкой атлетике	Самостоятельная работа № 12
виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, висов	Терминологический диктант
правила поведения учащихся на воде, гигиенические правила во время купания и занятий плаванием	Практическое занятие № 18
<b>Уметь:</b>	
составлять комплекс гимнастики до занятий, составлять комплекс физкультурминутки	Практическое занятие № 6, 8
составлять в соответствии с заданием преподавателя план урока или одну из его частей	Практическое занятие № 5, 10
выполнять разметку для метаний, прыжков, игр	Практическое занятие № 11
выполнять построения и перестроения с детьми, составлять комплекс ОРУ с предметами и без них, простейшие комбинации из изученных упражнений	Практические занятия № 3, 12, 13
подбирать и проводить подвижные игры с детьми младшего школьного возраста	Практическое занятие № 14
составлять по заданию преподавателя план урока или его части по лыжной подготовке и л/атлетике	Практические занятия № 15,16
составлять задания для полосы препятствий	Практическое занятие № 17

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу курса

### «Основы теории с методикой преподавания физического воспитания в начальных классах»

Данная программа определяет объем теоретических знаний и практических умений, необходимых выпускнику педагогического колледжа для работы в начальных классах средней школы, согласно требованиям ФГОС.

Курс рассчитан на 80 часов (в том числе 30 часов – практические занятия и 30 часов - теория). Количество часов соответствует учебному плану.

В программе отражены современные подходы при рассмотрении основных положений теории обучения и образования, теорий воспитания. В то же время сохранены лучшие традиции многолетней практики преподавания физкультуры в средних учебных заведениях педагогического профиля.

Дается перечень знаний и умений, которыми должны овладеть студенты в результате изучения курса «Теория и методика физического воспитания», основные понятия по каждой теме.

В конце каждого раздела даны виды самостоятельных работ.

Анализ учебно-тематического плана и программы свидетельствуют о том, что выпускники колледжа, при усвоении материала указанных в объеме, могут проводить уроки и воспитательную деятельность в начальных классах на должном уровне.

Рекомендуется использовать данную программу по дисциплине «Основы теории с методикой преподавания физического воспитания в начальных классах» для специальностей 44.02.02. «Преподавание в начальных классах», 44.02.05. «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

Рецензент:



А. Г. Заболотный  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания ФГБОУ ВПО «Адыгейский  
государственный университет», к.п.н.