

Лабораторне заняття 1.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

1. Закономірності та фактори розвитку дитини.
2. Підходи до вікової періодизації дітей.
3. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку та дітей молодшого шкільного віку.
4. Значення фізичного виховання у процесі розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
5. Спрямованість завдань фізичного виховання дітей у дошкільний період.

Повторення питань ТМФВ

1. Мета і завдання фізичного виховання.
2. Загально-педагогічні принципи у фізичному вихованні.

Написання методик

Розробити методику навчання техніці кидка м'яча в стрибку з двох кроків у баскетболі.

Розробити методику удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому у футболі.

Лабораторне заняття 2.

Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

1. Рухова активність дитини як основа організації її життєдіяльності.
2. Норми рухової активності.
3. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Організаційні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Повторення питань ТМФВ

1. Етап початкового навчання руховим діям: завдання, засоби, методи, характерні помилки.
2. Етап поглибленого навчання руховим діям: завдання, засоби, методи, характерні помилки.

Написання методик

Розробити методику використання комплексу вправ, спрямованих на розвиток гнучкості для самостійних занять школярів.

Розробити методику навчання техніці удару внутрішньою частиною підйому по м'ячу який котиться у футболі.

Лабораторне заняття 3.

Основні методики навчання руховим діям дітей ДВ та МШВ.

1. Особливості навчання дітей руховим діям.
2. Формування вмінь, навичок у дітей ДВ та МШВ.
3. Засоби та методи у процесі навчання РД.
4. Планування і контроль за навчанням РД.

Повторення питань ТМФВ

1. Сила та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття, фактори, що обумовлюють її прояв, види силових здібностей, засоби та методи.
2. Швидкість (бистрота) та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття, фактори, що обумовлюють її прояв, види швидкості.

Написання методик

Розробити методику навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні у футболі.

Розробити методику комплексного розвитку рухових якостей в умовах шкільного уроку з легкої атлетики.

Лабораторне заняття 4.

Основи методики розвитку рухових якостей дітей ДВ та МШВ.

1. Передумови розвитку для дітей ДВ та МШВ.
2. Спрямованість розвитку РЯ дітей ДВ та МШВ.
3. Особливості методики розвитку РЯ дітей ДВ та МШВ.

Повторення питань ТМФВ

1. Координаційні здібності та їх прояв у руховій діяльності: визначення поняття; фактори, що обумовлюють її прояв; види спритності.
2. Гнучкість та прояв у руховій діяльності: визначення, поняття; фактори, що обумовлюють її прояв; види гнучкості; методи.

Написання методик

Розробити методику навчання техніці початкового навчання в плаванні.

Розробити методику застосування вправ, спрямованих на переважний розвиток швидко-силових якостей для юнаків 14-15 років: відправні положення, засоби та методи, послідовність процесу в системі занять.

Лабораторне заняття 5.

Організаційні форми ФВ дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Розрізняють ранкову гімнастику, фізкультхвилинку, фізкульт-паузу, коригуючу гімнастику.

Фізичні вправи на прогулянці. Пішохідний перехід. Дні здоров'я. Фізкультурні розваги.

Для дітей МШВ: урок фізкультури, фізкультурно-оздоровчі заходи, в режимі робочого дня фізкультхвилинки на уроках, фізичні вправи і рухові ігри на перервах, щоденні фізкультурні заняття у групах робочого дня.

Позакласні форми занять: 1-4 класи – групи загальної фізичної підготовки, гуртки фіз. культури, загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Повторення питань ТМФВ

1. Витривалість та її прояв у руховій діяльності: визначення поняття; фактори, що обумовлюють її прояв; види витривалості.
2. Технологія складання робочого плану з фізичного виховання на семестр.

Написання методик

Розробити методику передачі м'яча двома руками від грудей в русі (баскетбол).

Розробити методику розвитку рівноваги у школярів: відправні положення, засоби та методи, послідовність процесу в системі занять.

Лабораторне заняття 6.

Методика проведення урочних форм занять дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку

1. Характеристика урочних форм занять фізичними вправами.
2. Структура урочних форм занять та завдання їх частин.

3. Вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань під час проведення урочних форм занять.

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

Повторення питань ТМФВ

1. Урок фізичного культури як основна форма фізичного виховання; значення, характерні особливості, структура, типи і види.
2. Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами.

Написання методик

Розробити методику розвитку спритності серед молодших підлітків засобами волейболу: відправні положення, засоби та методи, послідовність процесу в системі занять.

Розробити методику виконання комплексу вправ, що підводять до естафетного бігу.

Лабораторне заняття 7.

Особливості застосування вправ ігрового характеру у фіз. вихованні дітей ДВ та МШВ.

1. Характеристика вправ ігрового характеру.
2. Значення вправ ігрового характеру для вирішення завдань фізичного виховання у дітей ДВ та МШВ.
3. Набір вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми ДВ та МШВ.
4. Організація вправ ігрового характеру.
5. Регулювання навантаження під час проведення вправ ігрового характеру.

Повторення питань ТМФВ

1. Методика проведення масових фізкультурно-спортивних змагань.
2. Технологія складання конспекту уроку фізичного виховання.

Написання методик

Методика тестування рівня розвитку швидкості на уроці фізичної культури.

Розробити методику виконання комплексу загально-розвиваючих вправ для проведення підготовчої частини уроку з гімнастики для 8 класів.

Лабораторне заняття 8

Методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі

1. Причини захворювань і засоби фізичного виховання.
2. Зміст та особливості застосування коригуючої гімнастики у фізичному вихованні школярів.
3. Зміст та особливості застосування дихальної гімнастики у фізичному вихованні школярів.
4. Зміст та особливості застосування циклічних вправ у фізичному вихованні школярів.
5. Зміст та особливості застосування загартовувальних процедур у фізичному вихованні школярів.

Повторення питань ТМФВ

1. Педагогічний контроль за процесом фізичного виховання у школі; значення, види контролю, їх характеристика.
2. Фізична вправа як специфічний засіб виховання (форма та зміст фізичної вправи, класифікація фізичних вправ).

Написання методик

Розробити методику виконання вправ, спрямованих на розвиток ігрової спритності у волейболі.

Методика тестування рівня розвитку гнучкості на уроці фізичної культури.

Лабораторне заняття №9-10.

Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

1. Законодавче та програмно-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

2. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку:

2.1. Завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

2.2. Анатомо-фізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку.

2.3. Рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.

2.4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

3. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку:

3.1. Завдання фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

3.2. Анатомо-фізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку.

3.3. Рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями старшого віку.

3.4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів старшого шкільного віку.

Повторення питань ТМФВ

1. Техніка фізичних вправ: визначення, поняття, основа, визначальна ланка і деталі техніки; фази рухів.

2. Етап удосконалення рухових дій: завдання, засоби, методи, характерні помилки.

3. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; значення, форми, характерні особливості.

4. Поняття про рухові вміння та навички, їх відмінні риси; механізм формування рухових вмінь та навичок.

Написання методик

Розробити методику виконання комплексу вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкості, для учнів молодших класів.

Розробити методику виконання вправ, спрямованих на переважний розвиток гнучкості для школярів молодших класів.

Методика тестування рівня розвитку сили на уроці фізичної культури.

Розробити методику лазіння по канату в два прийоми

Лабораторне заняття 11.

Особливості методики навчання техніці фізичних вправ школярів середнього та старшого шкільного віку

1. Параметри техніки.

Поняття про техніку може розвиватись з педагогічних або біомеханічних позицій. Під технікою фізичних вправ розуміють найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії. Значущість рухів, які складають дію неоднакова, тому розрізняють основу техніки і її деталі. При цьому враховують два принципові положення:

Виконання рухової дії залежить від якості виконання кожної дії.

Поняття про основу техніки реалізовується в діяльності вчителя двоюко: а) для аналізу дії і побудови системи підвідних вправ; б) для самого процесу навчання.

При аналізі рухової дії основою її техніки рахують ті рухи, які відображають відмінні ознаки даної дії і обов'язкові для виконання наміченої дії.

Техніка фізичних вправ.

Повторення питань ТМФВ

1. Законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання в загальноосвітніх школах України.
2. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження.

Написання методик

Розробити методику виконання вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкості для учнів середніх класів.

Розробити методику тестування рівня розвитку спритності на уроці фізичної культури

Лабораторне заняття 12-14.

Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів середнього та старшого шкільного віку.

1. Сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку.
2. Розвиток силових якостей у школярів.
3. Розвиток швидко-силових якостей у школярів.
4. Розвиток швидкості у школярів.
5. Розвиток витривалості у школярів.
6. Розвиток спритності у школярів.
7. Розвиток гнучкості у школярів.

Повторення питань ТМФВ

1. Характеристика ігрового та змагального методу навчання.
2. основні терміни та поняття системи фізичного виховання.

Написання методик

Розробити методику застосування комплексу вправ для розвитку витривалості для учнів 5-6 класів.

Розробити методику застосування спеціальних вправ для розвитку гнучкості.

Розробити методику застосування комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей.

Розробити методику застосування комплексу вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Лабораторне заняття 15-16.

Організаційні форми фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікації.
2. Характеристика урочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
3. Характеристика малих позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
4. Характеристика крупних позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.

Повторення питань ТМФВ

1. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.
2. Загальна характеристика професійно-прикладного фізичного виховання.
3. Колове” тренування, як метод виховання фізичних здібностей.
4. Методи навчання у фізичному вихованні.

Написання методик

Розробити методику тестування рівня розвитку витривалості на уроці фізичної культури.

Розробити методику використання вправ для розвитку силових якостей серед юнаків-підлітків.

Розробити методику вивчення техніки рухів руками при плаванні кролем на грудях.

Розробити методику передачі м'яча руками знизу (волейбол).

Лабораторне заняття 17-18.

Особливості методики організації та проведення роботи з фізичного виховання з учнями середнього та старшого шкільного віку в режимі навчального дня та позакласної роботи

Завдання фізичної культури у режимі навчального дня.

Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального дня.

Характеристика форм організації занять фізичної культури у режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви).

Завдання позакласної роботи з фізичної культури.

Завдання позашкільної роботи з фізичної культури.

Повторення питань ТМФВ

1. Індивідуальний та диференційований підхід у фізичному вихованні.
2. Форми організації учнів та способи виконання вправ.

Написання методик

Розробити методику вивчення учбової вправи на брусах для дівчат 5 класів.

Розробити методику застосування комплексу підвідних вправ із стрибків у довжину з розбігу.

Лабораторне заняття 19-20.

Основи знань з фізичної культури для учнів середнього та старшого шкільного віку. Методи виховання звички до занять фізичною культурою у дітей середнього та старшого шкільного віку.

1. Вимоги до формування знань у процесі ФВ учнів середнього та старшого шкільного віку.
2. Основи знань з ФК для учнів середнього та старшого шкільного віку.
3. Методи виховання звички до занять ФК.
4. Шляхи активізації формування звички під час занять ФК.
5. Програма та критерії результативності формування звички до занять ФК у школярів.
6. Контроль і самоконтроль у формуванні звички до занять ФК.

Повторення питань ТМФВ

1. Ефекти фізичних вправ
2. Навантаження та відпочинок як складові частини фізичного виховання

Написання методик

Розробити методику удару м'яча серединою підйому у футболі.

Розробити методику навчання техніці прийому і передачі м'яча двома руками зверху

Лабораторне заняття 21-22.

Тема: “диференційоване фізичне виховання школярів”

1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.
2. Підходи до диференційованого фізичного виховання та критерії диференціації.
3. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку.
4. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем тілобудови.
5. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різними властивостями нервової системи.

Повторення питань ТМФВ

1. Планування у фізичному вихованні
2. Хронометрування уроку фізичної культури.

Написання методик

1. Розробити план-конспект уроку на тему: *Волейбол – 7 кл.* Зміст заняття: 1) Правила поведінки, техніка безпеки на уроках. 2) Ходьба, біг зі зміною напрямку, ЗРВ. 3) Волейбол – правила гри, передачі зверху в парах, передачі зверху після відскоку від підлоги. 4) Ігрові вправи.

Лабораторне заняття 23-24

Тема: “особливості фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я”

1. Стан здоров'я школярів у сучасних умовах. Фактори, що на нього впливають.
2. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.

3. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
4. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.
5. Особливості методики проведення занять фізичного виховання з учнями, які мають різні захворювання.

Повторення питань ТМФВ

- 1.Форми організації учнів та способи виконання вправ.
2. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різними властивостями нервової системи

Написання методик

Розробити методику фронтального опитування учнів при перевірці домашнього завдання з рухового режиму підлітків.

Лабораторне заняття 25-26

Тема:“Методики оздоровчої фізичної культури учнів середнього і старшого шкільного віку”

План

1. Причини захворювань і засоби фізичного виховання.
2. Зміст та особливості застосування коригуючої гімнастику у фізичному вихованні школярів.
3. Зміст та особливості застосування дихальної гімнастику у фізичному вихованні школярів.
4. Зміст та особливості застосування циклічних вправ у фізичному вихованні школярів.
5. Зміст та особливості застосування загартовувальних процедур у фізичному вихованні школярів.

Повторення питань ТМФВ

- 1.Специфічні методи у фізичному вихованні
- 2.Визначення фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Написання методик

- 1.Розробити методику навчання техніці подачі м'яча у волейболі.