**УИРС № 3**

Тема: «Технология планирования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях»

Задача: Разработать «**Программу направленного развития двигательных (физических) способностей**» учащихся определенного класса (по выбору студента) к выполнению конкретных требований учебной программы к уровню их подготовки (***фрагмент***).

Для выполнения задания студенту необходимо на основе специфики учебного материала, анализа программ по физической культуре и учебно-методической литературы к ним, а также данных об уровне физической подготовленности, возрастных и половых особенностях учащихся избранного класса, определить ***общую задачу направленного развития*** их ***двигательных способностей (ДС)*** на учебную четверть (триместр или полугодие). При формулировке задачи следует точно указать *конкретную форму проявления ДС* и *цель ее совершенствования*. Например: совершенствовать прыгучесть для выполнения учебного норматива в прыжках в длину и в высоту и последующего эффективного обучения технике прыжков. Решение задачи должно быть выполнимо в установленный период времени.

Возможные *пути решения* общей задачи направленного развития ДС учащихся в четвертном планировании учебной работы раскрыты в учебнике по ТиМФК (2003-2010 г.г.) под ред. Ю.Ф. Курамшина (Гл. 18, § 18.6.2.).

**Последовательность действий при разработке программы решения задачи направленного развития ДС**

**I.** **На титульном листе указываются**:

1. Название задания.

2. ***Общая задача направленного развития ДС*** на четверть (триместр, полугодие).

3. *Количество уроков*, предусмотренное на ее решение.

4. *Требования к уровню подготовки* учащихся (см. «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2007-2014 г.г. издания)

5. ***Критерии результативности***. Ими могут служить факт улучшения достижений во время занятий. А именно: повышение степени владения изучаемой техникой двигательных действий; улучшение результатов повторного тестирования относительно исходных; выполнение отвечающих данной задаче учебных нормативов, установленных школьной программой по предмету «Физическая культура» или нормативных требований комплекса ГТО (например: факт улучшения результата в подтягивании на перекладине и т.п).

Примечание - не путать нормативные требования с тестированием.

6. ***Условия, способствующие повышению уровня развития избранной формы проявления ДС*** (например, умение расслабляться в процессе выполнения физических упражнений, умение концентрировать и перераспределять внимание и т.п.).

**II. На развернутом листе** последовательно записываются ***частные задачи***,

адекватные ***средства*** и ***методы*** их решения, а также система повышения ***нагрузок***.

В ***формулировке частных задач*** необходимо предусмотреть *7 «шагов» их конкретизации*:

1 «шаг» - *Исходный* и достигнутый (*конечный*) *уровень* развития совершенствуемой формы проявления ДС (средством решения этой задачи будут служить двигательные *тесты*).

2 «шаг» - *Знания* о совершенствуемой форме проявления ДС (средством решения этой задачи будут служить теоретические сведения).

3 «шаг» - *Функциональная* (а при необходимости и *психологическая*) *подготовка* соответствующих органов и систем (в т.ч. анализаторов), обеспечивающих эффективность педагогического воздействия на процесс развития ДС.

4 «шаг» - *Условия*, способствующие повышению уровня развития избранной формы проявления ДС (см. пункт I.6.).

5 «шаг» - *Перенос* (взаимодействие) ДС.

6 «шаг» - *Конкретные* *разновидности* совершенствуемой формы проявления ДС.

По этому шагу может быть несколько частных задач. В отдельных случаях частная задача может дублировать общую задачу, если последняя была сформулирована предельно конкретно.

При необходимости, при формулировке частных задач, например, при совершенствовании силовых способностей, следует указывать мышечные группы и режим воздействия на них.

7 «шаг» - *Итоговая проверка* достижения цели (например: проверить и оценить степень выполнения требований учебного норматива в прыжках в длину с места).

Примечание – прием учебных нормативов не путать с тестированием.

В качестве наиболее эффективных ***средств*** решения частных задач рекомендуется шире использовать подвижные игры и эстафеты, ОПУ с предметами, нестандартное оборудование, комплексные упражнения, нетрадиционные (в т.ч. национальные) виды физ.упражнений, тренажеры и тренажерные устройства.

Из ***методов*** развития ДС предпочтение следует отдать тем, которые позволяют изменять характер и величину воздействия физ.упражнений без изменения их количества и концентрации во времени, в частности, за счет варьирования техники или внешних условий выполнения упражнения, применения отягощений или сопротивлений, изменения порядка чередования упражнений в уроке и т.п.

Определяя ***нагрузку*** необходимо в каждом из средств (в скобках или через тире) указать min и max *показатели* ее *объема, интенсивности* и *отдыха*. При этом система повышения нагрузки должна отражать используемый метод развития ДС или сочетания разных методов и методических приемов.

В целом, *формулируя задачу,* выбирая средства и методы, определяя систему повышения нагрузки важно руководствоваться *правилом прикладности*, т.е. особенностями учебного материала и нормативного упражнения, опираясь при этом на з*акономерности* и *принципы* развития ДС, а также *основные требования* к их совершенствованию в школьном возрасте (см. Гл. 8, §§ 8.2., 8.3.; Гл. 18, § 18.5.1 учебника по ТиМФК под. ред. Ю.Ф. Курамшина, 2003-2014 г.г.)

Форма записи:

|  |  |
| --- | --- |
| Частные задачи | Средства, методы, нагрузка |
| 1. …………………………..…………………………......……………………………..…………………………….. | С. а) ……………………………………………………….. (Н min-max)  б) ……………………………………………………….. (Н min-max) и т.д.М. ….. …………………………………………………………………. |
| 2. …………………………..…………………………......……………………………..……………………………..и т.д. | С. а) ……………………………………………………….. (Н min-max)  б) ……………………………………………………….. (Н min-max) и т.д.М. ….. ………………………………………………………………….и т.д. |

В конце задания приводится список использованной литературы, оформленной в соответствии с ГОСТом (2003).

Рекомендуемая литература

I. Учебники по ТиМФК, рекомендованные для подготовки к экзамену.

II. Публикации из журнала «Физическая культура в школе».

III. Учебно-методическая литература по предмету «Физическая культура в общеобразовательных учреждениях»:

1. Антистрессовая пластическая гимнастика / авт.-сост. А.В. Попков. – М.: Советский спорт, 2005. – 164 с.
2. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 32-62.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский и др. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Владос., 2003. – 206 с.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: «Народная асвета», 1978. – 88 с.
6. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников / А.А. Гужаловский. - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. – 152 с.
7. Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры: Учеб. пособие / О.А. Двейрина; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.
8. Должиков, И.И. Физическая культура. 3 класс: Пособие для учителя / И.И. Должиков. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 141 с.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2000. - 160 с.
10. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. / В.И. Ковалько. – 2-е изд., испр. – И.: ВАКО, 2004. – 272 с.
11. Погадаев, Н.Д. Настольная книга учителя физической культуры / Н.Д. Погадаев и др. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 469 с.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2007 -2012 г.г. издания. – 128 с.
13. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.: Учеб.-метод.пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. –184 с.
14. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка для детей школьного возраста: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
15. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5 кл.: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Дрофа, 2003. – 256 с.
16. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 129 с.
17. Литвинов, Е.Н. Программа физического воспитания учащихся начальной школы

(I-IV классы) / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Г.И. Погодаев. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 16 с.

1. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! Физкультура!: Учеб.для учащихся 5-7 классов / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев – М.: Просвещение, 1999. – 141 с.
2. Ломейко, Е.Н. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в

 1-10 классах / Е.Н. Ломейко. – Мн.: «Народная асвета», 1980. - 128 с.

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Мн.: «Народная асвета», 1989. – 160 с.
2. Лях, В.И. Развитие двигательных качеств школьников / В.И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Изд-во «АСТ», 1998. -272 с.
4. Лях, В.И. Мой друг физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1999. – 191 с.
5. Лях, В.И. Двигательные способности: Основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2000. – 192 с.
6. Лях, В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
7. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
9. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений / А.П. Матвеев. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
10. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 кл.: Метод. рекомендации по основам преподавания / А.П. Матвеев, М.В. Малыхина. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 208 с.
11. Матвеев, А.П. Физическая культура: Методические рекомендации по основам преподавания. 2 класс: метод. пособие / А.П. Матвеев. – М.: Дрофа, 2006. – 173 с.
12. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.
13. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Авт.-сост. Е.Н. Литвинов и др. – М.: Просвещение, 1997. – 66 с.
14. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / под. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2001. – 125 с.
15. Моисеев, Н.М Учебно-исследовательская работа студентов по теории и методике физического воспитания: Метод. пособие / Н.М. Моисеев; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1982. – 38 с.
16. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
17. Назарова, А.Г. Игротренинг: метод. пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста / А.Г. Назарова. – Санкт-Петебург, 1998. – 103 с.
18. Попова, Е.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: Метод. рекомендации / Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. - СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с.
19. Программа курса «Физическая культура». 5-9 классы / авт.-сост. Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. - М.: ООО «Русское слово – учебник», 2013. – 64 с. (ФГОС. Инновационная школа).
20. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 160 с.
21. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей: Программы общеобразовательных учреждений / Сост. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 65 c.
22. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: Просвещение,1997. – 192 с.
23. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. . - М.: Просвещение, 2001. – 191 с.
24. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с.
25. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / Авт.-сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 183 с.
26. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 классов / Под ред. Г.Б. Мейксона и др. – М.: Просвещение, 1996. – 143 с.
27. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 классов / Под ред. Л.Е. Любомирского и др. - М.: Просвещение, 1997. – 112 с.
28. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 классов / Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 1997. – 160 с.
29. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 кл.: Метод. пособие / Авт.-сост. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – М.: Дрофа, 2002. – 64 с.
30. Физическая культура. I-XI классы: Программа для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.
31. Физкультура. 8 класс: поурочные планы / Авт.-сост. В.И. Виненко и др. – Изд. 2-е, доп., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. – 166 с.
32. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / Авт.-сост. Г.В. Бондаренкова. – 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2010. – 217 с.

*Примечание: перечисленные литературные источники рекомендуется использовать при написании курсовых работ по совершенствованию ДС школьников*