Министерство образования, науки и молодежной политики

Забайкальского края

Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение

«Агинский педагогический колледж им. Базара Ринчино»

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

на производственную практику

ПМ.01. Преподавание физической культуры

по основным общеобразовательным программам

49.02.01 Физическая культура

Агинское, 2020г.

Задание на производственную практику ПМ.01. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

 Сроки практики с 6 апреля по 30 апреля(144ч.) 4 недели

Цель производственной практики: приобретение опыта организации и проведения образовательного процесса по физической культуре.

Задачи практики:

* формировать умения наблюдать за учебно-воспитательным процессом и анализировать его результаты;
* совершенствовать навыки исследовательской деятельности;
* -анализировать самостоятельно свою профессиональную деятельность.

Содержание работы на производственной практике в условиях обучения с применением дистанционных технологий:

1. При помощи ресурсов сети Интернет просмотреть уроки по физической культуре и написать анализ просмотренных уроков (6 уроков)
2. Сделать анализ предложенного конспекта урока физической культуры по следующей схеме:

а) общие сведения урока, класс, тема, цели и задачи урока б) инвентарь и оборудование

в) какие формы присутствуют на уроке (фронтальная, групповая, индивидуальная)

г) какие методы и приемы планирует использовать учитель

д) какова структура урока

е) что бы вы изменили в уроке

Конспект урока по физической культуре

для учащихся 6 класса

Тема урока: Техника ведения, передачи и ловли мяча.

Цель урока: Совершенствование технических действия в баскетболе.

Задачи урока:

1. Образовательные:

- совершенствовать технику ведения мяча.

- совершенствовать технику перемещений;

- совершенствовать технику передач и ловли мяча;

1. Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;

- способствовать развитию координационных способностей;

 - способствовать развитию быстроты;

- развивать «чувство мяча».

1. Воспитательные:

- способствовать воспитанию трудолюбия, активности, взаимовыручки, ответственности;

- способствовать формированию понимания смысла двигательной активности.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, соревновательный.

Инвентарь: мячи б\б, мячи б\тенниса, веревочные лестницы, обручи, конусы.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Учебный материал | Дозирование нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть 10-12 минут |
| Организовать детей к уроку | 1.Построение, приветствие.2.Сообщение задач урока.3.Требования техники безопасности при работе с мячом.4.Психологический настрой учащихся на урок. | 20сек.20 сек.20 сек.20 сек. | Обратить внимание на форму.Следить за дисциплиной.Без разрешения учителя задания не выполнять. Приободрить: «Сегодня на уроке вы   будете учиться владеть мячом как  настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!». |
| Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урокаПодготовить организм детейк работе в основной части урока.Развивать «чувство мяча» укреплять мышцы рук, ног, спины. | Ходьба 1.На носках, растирать ладони. 2.На пятках, движение кисти:  вверх - вниз. 3.На внешней стороне стопы, описать кистью в воздухе «восьмёрку». 4.На внутренней стороне стопы, руки в замок - круговые вращения рук. 5.Перекатом с пятки на носок, сжимать и разжимать пальцы.Ходьба на восстановление дыхания, получение баскетбольных мячей.Перестроение для выполнения беговых упражнений и ОРУ по команде: «Налево в колонну по четыре «МАРШ!»Беговые упражнения1. Медленный бег.
2. С высоким подниманием бедра.
3. С «захлестом» голени.
4. Приставными шагами.
5. Бег «змейкой».
6. Бег с вращением мяча вокруг туловища.

ОРУ1.И.П.-основная стойка, мяч в руках внизу. 1-2 – подняться на носки, руки вверх прогнуться; 3-4 и.п. 2.И.П.-о.с. мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг талии. 3.И.П.-о.с. подбросить мяч вверх, хлопнуть перед собой в ладоши, поймать. То же, но выполнить хлопок за спиной. 4.И.П.ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди;1-поворот туловища вправо,2-и.п. 3-поворот влево, 4-и.п. 5.И.П.-широкая стойка в полуприседе, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой». 6.И.П.-о.с. мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, упор присев, встать, поймать мяч.  | 2 мин.4 мин.6 мин.6-8 раз 4 раза в разные стороны6-8 раз6-8 разПо 4 раза в каждую сторону6-8 раз | Во время движения учащихся по кругу, учитель движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде - голосом. Соблюдать дистанцию. Выполнять с максимально возможной амплитудой. Следить за осанкой.Выполнять упражнения от лицевой до лицевой линии по 4 человека. Мячи держать в руках. Спина прямая. Стараться мяч к телу не прижимать. Вперёд не наклоняться. Руки прямые, ноги от пола не отрывать. Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой. Высоту полёта мяча выбирать индивидуально. Мяч ловить только выпрямившись.  |
| 2. Основная часть 25-30 минут |
| Совершенсво-вать  технику ведения мяча на месте.Способство-вать развитию координационных способностейСовершен-ствовать технику перемеще-ний посредством разнообраз-ных упражнений.Совершенствовать технику передачи и ловли мяча посредством упражнений с обручем.Эстафеты,исполь-зуемые при обучении элементам баскетбола .Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь дисциплину, волю к победе. |  1.Средняя стойка баскетболиста. а) ведение мяча на месте правой и левой рукой; б) с переводом из одной руки  в другую; в) ведение мяча на месте вокруг левой и правой ноги; г) перехват мяча со сменой положения рук. 2. Упражнения с баскетбольным и  теннисным мячами. а) жонглирование б\б и т. мячами         б) ведение б\б мяча правой и левой    руками и перекладывание т. мяча из руки в руку в) ведение т. мяча правой и левой    руками и перекладывание б\б мяча из руки в руку г) ведение б\б мяча правой (левой)    рукой и подбрасывание т. мяча левой (правой)3. Перемещения по лежащей веревочной лестнице:а) пробегать по лестнице, ступая в каждую клетку;б) с правой и левой стороны лестницы:в) пробегать по лестнице, ступая в каждую клетку и за ее границы.г) пройти или пробежать по лестнице, ступая в каждую клетку, с ведением мяча правой или левой рукой.4. Передача и ловля мяча(с обручами): а) передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола (внутрь лежащего на полу обруча) и передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола; б) передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола, пробрасывая мяч через обруч5.     Эстафеты 1 этап: Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч, с отскоком от пола. 2 этап: Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой. 3 этап: учащиеся поочередно пробегают через лестницу (лежащую на полу) с мячом в руках, пробежав лестницу начинают ведение мяча, обегают конус продолжая ведение и отдают мяч следующему учащемуся |  4 мин5 мин.6 мин.4 мин.8 мин. |  Кисть руки находиться сверху - сзади мяча. Толчок мяча в пол выполняется пальцами и кистью, удар по мячу ладонью - ошибка. Без зрительного контроля.Мяч не касается пола.Стремиться к точному выполнению упражнений 3 группы по четыре человека. Мячи в руках.Клетки не перепрыгивать и не пропускать. Выполнять упражнения в парах и в четверках.Выполнять упражнения в парах.Контролировать правильное положение рук.Двое учащихся держат обруч, двое выполняют передачи, затем меняются.Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.Указать на типичные ошибки.3 группы по четыре человека. 1 и 2 этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями.Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мячаСоблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро. Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качественно выполненное задание.Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются  нравственно- волевые качества, умение достойно выигрывать и  проигрывать. |
| 3. Заключительная часть 5 минут |
| Восстано-вить дыхание, контроль ЧСС. | 1. Выполнение дыхательных упражнений.2.Построение в шеренгу.       Подведение итогов урока.-Какие упражнения вам наиболее запомнились?-Какие упражнения были самыми сложными?- Какие упражнения вызвали у вас интерес?3. Уборка инвентаря. | 2 мин.1-2 мин. |  Контролировать ЧСС. Дыхание не задерживать.Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно. Выставить оценки за эстафету.  |

1. Написать конспект урока по следующим разделам: 1-4 класс подвижные игры (2 конспекта), 5-6 класс легкая атлетика(2 конспекта), 7-8 классы спортивные игры (на выбор-футбол, волейбол, баскетбол) (2 конспекта),
2. Заполнить дневник
3. ссылки на просмотренное занятие

Вопросы для контроля знаний (ответить письменно)

Баскетбол. Техника владения мячом

1.    Что баскетболисту следует взять за правило при ловле мяча?

2.    Перечислить виды ловли мяча?

3.    Для того, чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой? (перечислить действие игрока).

4.    При ловле низко летящего мяча (перечислить действия игрока)?

5.    Перечислить фазы ловли мяча?

6. Ловля мяча (дать определение)?

7.Перечислить виды передачи мяча?

8.Выполняя передачу двумя руками от груди, что нужно помнить?

 9.Дать характеристику двух упражнений по ловле мяча?

Волейбол

1. Расскажите историю волейбола

2. Какие основные правила волейбола вы знаете?

3. Расскажите о технике безопасности в волейболе

4. Какие основные приемы в волейболе вы знаете? Расскажите о них подробнее

5. Перечислить подводящие упражнения для перемещения в стойке волейболиста?

6. Перечислить три типа стартовых стоек игрока?

7. В чём заключается особенность стартовых стоек?

8. Как игрок осуществляет перемещение по площадке (три фазы 9. перемещения, перечислить)?

Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений

1.Для чего на уроке нужны строевые упражнения?
2.Перечислить основные группы строевых упражнений?
3. Строевой шаг это?

Список рекомендуемых ресурсов:

Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. :

[Физическое воспитание, Учебник для 8-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2019](https://obuchalka.org/20191127115839/fizicheskoe-vospitanie-uchebnik-dlya-8-go-klassa-obscheobrazovatelnih-shkol-guseinov-f-2019.html)

[Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017](https://obuchalka.org/20191111115437/fizicheskoe-vospitanie-uchebnoe-posobie-dlya-7-8-klassov-obscheobrazovatelnih-shkol-usmanhodjaev-t-s-arzumanov-s-g-usmanhodjaev-s-t-2017.html)

Интернет ресурсы, [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw), <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/>

|  |
| --- |
|  |
|  |

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/>