|  |  |
| --- | --- |
| **2 курс**  **3 семестр**  **Осенняя сессия** | **Домашняя контрольная работа**  **по МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков** |

**Вариант 8**

**Тема: Методика обучения детей дошкольного возраста прыжкам.**

План.

1. Значение прыжков для физического развития ребенка.
2. Техника прыжков.
3. Особенности выполнения прыжков детьми младшего, среднего и  
   старшего дошкольного возраста.
4. Последовательность обучения прыжкам.
5. Методика обучения прыжкам.
6. Провести обследование навыков прыжков в высоту, в длину, с  
   разбега.

# **Методические рекомендации**

Для характеристики техники выполнения прыжков следует ознакомиться с рекомендованной литературой, ответ представить в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид прыжков | Фазы прыжка | | | В какой группе начинается  обучение |
| подготови­тельная | основная | заключи­тельная |
|  |  |  |  |  |  |

**Примечание.** Последняя графа таблицы заполняется при выполнении задания по четвертому вопросу плана.

Описывая последовательность обучения прыжкам, нужно:

1) определить изменение требований к детям разного возраста;

2) указать, в какой возрастной группе начинается обучение каждому

виду прыжков (см. примечание к таблице). Методика обучения прыжкам включает:

1. способы организации детей;
2. приемы обучения;
3. дозировку физической нагрузки;
4. приемы страховки.

Особое внимание необходимо уделить подводящим и подготовительным упражнениям, как специфическим приемам обучения движениям. В методических рекомендациях следует учитывать возраст детей и этап обучения прыжкам.

Обследование навыков прыжков в высоту и в длину с разбега следует провести в конкретной группе. Для наблюдения достаточно отобрать десять детей. Результаты обследования оформить в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя ребенка | Возраст (лет, месяцев) | Прыжки в длину | | | | | Прыжки в высоту | | | | |
| разбег | толчок | полет | приземление | Цифровой показатель (см) | разбег | толчок | полет | приземление | Цифровой показатель (см) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При заполнении таблицы рекомендуется использовать следующее обозначение:

п - если все элементы техники выполняются правильно;

ч - если ребенок частично усвоил элементы техники;

нп - при неправильном выполнении большинства элементов. Кроме того, необходимо перечислить ошибки, которые наиболее часто встречались при выполнении прыжков, и дать их объяснение.

**Литература:**

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. -М., Просвещение, 1983.

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Учебное пособие для высших и средних педагогических учебных заведений. — М. Академия. - 2002.

3. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.Просвещение. - 1981.

4. Осокина Т.П. Физическая культура в детском саду. -М., Просвещение. - 1986.

5.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС. - 2005.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М., АКАДЕМА. - 2001.

7. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических вузов. Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, М., ТЦ СФЕРА.- 2008.

8.Физическое воспитание и развитие дошкольников. Учеб, пособ. для студ. сред. пед. учеб, завед. Под ред. С.О.Филипповой. - М.: Академия. - 2007.

9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. -М., Просвещение. - 1984.

10. Шебеко В.П., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. -М., Академия. - 1996.

Преподаватель: Гнедая О.Д.