

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования Владимирской области  
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Кафедра педагогики, психологии и инклюзивного образования

«УТВЕРЖДАЮ»



\_\_\_\_\_  
/ *Т.И.Иванова* \_\_\_\_\_  
12 2024

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

---

**Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии в условиях реализации обновленных ФГОС**

Владимир 2024

Организация - разработчик: ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Разработчик(и) программы: Панфилова Л.В., Ухина Н.А., ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Программа **рекомендована** кафедрой педагогики, психологии и инклюзивного образования ГАОУ ДПО ВО ВИРО к использованию в учебном процессе для повышения квалификации педагогов-психологов школ, учреждений СПО, дополнительного образования.

Протокол №    от «    » декабря 2024 г. Зав. кафедрой

/ \_\_\_\_\_ /

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** – совершенствование профессиональных компетенций учителя физической культуры в области реализации образовательной деятельности в сфере физической культуры в современной школе.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение	Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
Воспитательная деятельность	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность	Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
Развивающая деятельность	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий	Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития

**1.3. Категория слушателей:** учителя физической культуры.

**1.4. Форма обучения** – очно-заочная с применением дистанционных технологий

**1.5. Срок освоения программы:** 72 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№№	Наименование блоков и модулей	Лекции	Практические занятия	Дистанционно	Всего	Форма контроля	ФИО
----	-------------------------------	--------	----------------------	--------------	-------	----------------	-----

<b>Модуль 1</b>	<b>Государственная политика в области образования</b>	<b>8</b>			<b>8</b>		
1.1.	Государственная политика развития образования в РФ	2			2		Кафедра менеджмента
1.2.	Права и обязанности участников образовательного процесса	2			2		Кафедра менеджмента
1.3.	Безопасность цифровой образовательной среды современной образовательной организации	2			2		Кафедра ЦОИБ
1.4.	Федеральные ресурсы цифровой образовательной среды	2			2		Кафедра ЦОИБ
<b>Модуль 2</b>	<b>Теория и методика преподавания физической культуры и специфика организации занятий</b>		<b>16</b>	<b>26</b>	<b>42</b>		
2.1.	Физическая культура в современном обществе и формы ее организации. Компоненты физической культуры.			2	2		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
2.2.	Методы и средства формирования физической культуры личности.			6	6		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
2.3.	Организация физкультурного образования и воспитания в общеобразовательных учреждениях			2	2		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
2.4.	Формы занятий внеурочного типа в массовой практике физкультурно-спортивной деятельности			4	4		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
2.5.	Игровые и соревновательные технологии в физкультурно-спортивной деятельности		2		2		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
2.6.	Использование метода круговой тренировки в процессе физического воспитания для обучающихся основной и старшей школы			4	4		Панфилова Л.В.
2.7.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Практикум по		6		6		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.

	измерению резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)						
2.8.	Практикум по проектированию учебных заданий по формированию двигательных навыков (кувырки, стойки, перевороты, висы, равновесия, упоры) и комплексных движений (лазание, прыжки в длину, в высоту, опорные прыжки)		4		4		Ухина Н.А.
2.9.	Практикум по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения		4		4		Ухина Н.А.
2.10.	Оздоровительные системы физического воспитания: модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность» программы по физической культуре			8	8		Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
<b>Модуль 3</b>	<b>Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре для обучающихся с ОВЗ</b>	4	2	8	14		
3.1.	Специфика реализации адаптированных образовательных программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	2			2		Кафедра ППиИО
3.2.	Адаптивная физическая культура: содержание и методы физического воспитания учащихся с ОВЗ	2	2		4		Кафедра ППиИО
3.3.	Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА			2	2		Кафедра ППиИО
3.4.	Особые образовательные потребности обучающихся с			2	2		Кафедра ППиИО

	интеллектуальными нарушениями						
3.5.	Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР			2	2		Кафедра ППиИО
3.6.	Особые образовательные потребности обучающихся с РАС			2	2		Кафедра ППиИО
<b>Модуль 4</b>	<b>Современные тенденции воспитания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>6</b>		
4.1.	Государственная политика в области воспитания на 2025	2	-		2		Кафедра ТиМВ
4.2.	Взаимодействие с родителями в образовательной организации: выстраивание партнерского взаимодействия	2	2		4		Кафедра ТиМВ
<b>Итоговая аттестация</b>				2	2	зачет	Ухина Н.А. Фуфыкин В.Н.
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Рабочая программа

### Модуль 1. Государственная политика в области образования

**1.1. Государственная политика в области образования**(Лекция 2ч.). Лекция: Приоритеты государственной политики в области образования. Нормативно-правовые документы федерального и регионального уровня: что необходимо знать и использовать в своей работе педагогу. Изучение нормативно-правовых документов способом построения структурно-логических схем

**1.2. Права и обязанности участников образовательного процесса.** (Лекция 2ч.) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Права и обязанности воспитанников. Права и обязанности педагогических работников. Права и обязанности родителей (законных представителей).

**1.3. Безопасность цифровой образовательной среды современной образовательной организации** (Лекция 2ч.). Приемы и практики обеспечения безопасности при работе педагога в сети Интернет (Основы кибергиены)

**1.4. Федеральные и региональные ресурсы цифровой образовательной среды.** (Лекция 2ч.). Знакомство с федеральными и региональными ресурсами цифровой образовательной среды. Практическое знакомство с федеральными и региональными ресурсами цифровой образовательной среды.

## **Модуль 2. Теория и методика преподавания физической культуры и специфика организации занятий**

2.1. Физическая культура в современном обществе и формы ее организации. Компоненты физической культуры (практическая работа 2 ч.). Компоненты физической культуры. Освоение базовых понятий по предмету «физическая культура». Характеристика основных направлений и форм организации деятельности обучающихся.

2.2. Методы и средства формирования физической культуры личности (практическая работа 6 ч.). Освоение методов развития физической культуры обучающихся. Анализ современных средств физического воспитания.

2.3. Организация физкультурного образования и воспитания в общеобразовательных учреждениях (практическая работа 2 ч.)

2.4. Формы занятий внеурочного типа в массовой практике физкультурно-спортивной деятельности (практическая работа 4 ч.).

2.5. Игровые и соревновательные технологии в физкультурно-спортивной деятельности (практическая работа 2 ч.). Характеристика основных понятий и терминов раздела «Спортивные игры». Описание двигательных действий и навыков по баскетболу, футболу и волейболу. Методика обучения основным двигательным действиям и навыкам по баскетболу, футболу и волейболу. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.

2.6. Использование метода круговой тренировки в процессе физического воспитания для обучающихся основной и старшей школы (практическая работа 4 ч.)

2.7. Оценка эффективности занятий физической культурой. Практикум по измерению резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) (практическая работа 6 ч.). Освоение содержания раздела через систему планируемых результатов. Освоение способов самонаблюдения и самоконтроля обучающихся. Ознакомление с простейшими функциональными пробами. Освоение способов измерения функциональных резервов организма.

2.8. Практикум по проектированию учебных заданий по формированию двигательных навыков (кувырки, стойки, перевороты, висы, равновесия, упоры) и комплексных движений (лазание, прыжки в длину, в высоту, опорные прыжки) (практическая работа 4 ч.). Ознакомление с содержанием комплексов физических упражнений различной направленности. Подбор и составление индивидуальных комплексов

2.9. Практикум по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения (практическая работа 4 ч.). Ознакомление с содержанием комплексов физических упражнений различной направленности. Подбор и составление индивидуальных комплексов

2.10. Оздоровительные системы физического воспитания: модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность» программы по физической культуре (практическая работа 8 ч.). Характеристика предметных планируемых результатов и их конкретизация по разделу «Физкультурно-оздоровительная деятельность» на уровне основного общего и среднего общего образования. Содержание основных понятий и терминов данного раздела. Конкретизация содержания раздела по годам освоения учебного курса.

**Модуль 3. Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре для обучающихся с ОВЗ**

3.1. Специфика реализации адаптированных образовательных программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Лекция 2ч.). Знание морфофункциональных, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп.

3.2. Адаптивная физическая культура: содержание и методы физического воспитания учащихся с ОВЗ (Лекция 2ч., практическая работа 2 ч.). Методы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Требования к профессиональным качествам специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

3.3. Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА (практическая работа 2 ч.). физкультура для лиц с ДЦП. Специфика методов обучения аадаптивной физкультуре лиц с ДЦП. Организация и проведение занятий по физической культуре лиц с ДЦП.

3.4. Особые образовательные потребности обучающихся с интеллектуальными нарушениями (практическая работа 2 ч.). Особенности психики лиц с умственной отсталостью. Эмоционально-волевая сфера лиц с умственной отсталостью. Системы нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся специальных школ. Программно-методические рекомендации по физической культуре для умственно отсталых детей.

3.5. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (практическая работа 2 ч.). Особенности психики лиц с зпр. Системы нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся С зпр. Программно-методические рекомендации по физической культуре для детей с ЗПР.

3.6. Особые образовательные потребности обучающихся с РАС (практическая работа 2 ч.). Специфика методов обучения адаптивной физкультуре лиц с расстройствами аутистического спектра. Организация и проведение занятий по физической культуре лиц с расстройствами аутистического спектра.

#### **Модуль 4.Современные тенденции воспитания**

4.1. Государственная политика в области воспитания на 2025 (Лекция 2ч.). Государственная политика в области воспитания на 2025 год. Программа воспитания образовательной организации. Государственная политика в области защиты детства и профилактики. Федеральные проекты в области воспитания, социализации и профориентации подростков и молодежи.

4.2. Взаимодействие с родителями в образовательной организации: выстраивание партнерского взаимодействия (Лекция 2ч., практическая работа 2 ч.). Нормативно-правовая база определяющая взаимодействие с родителями. Особенности выстраивания взаимоотношений образовательной организации и родителей. Стратегия взаимодействия. Этапы взаимодействия. Типы взаимоотношений образовательной организации и родителей. Родительские ассоциации как ресурс выстраивания продуктивных отношений образовательной организации и родителей. Формы взаимодействия образовательной организации с родителями воспитанников.

#### **Итоговая аттестация и выходной контроль (зачет – 2 ч.)**

Интерактивное занятие. Круглый стол с представлением методической разработки по теме «Игровые и соревновательные методы как наиболее эффективные методы физического воспитания обучающихся»

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **Итоговая аттестация**

**Форма:** итоговая аттестация курса проходит в форме зачёта. Слушатели допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана: выполнения всех заданий и мероприятий (положительный результат выполнения практической части заданий обучающимися на занятиях, предусмотренных программой).

Зачет проводится в **форме защиты** на итоговом занятии (круглом столе) **методической разработки** «Игровые и соревновательные методы как наиболее эффективные методы физического воспитания обучающихся».

**Описание, требования к выполнению:** Итоговая работа представляет собой разработку методических рекомендаций на тему «Игровые и соревновательные методы как наиболее эффективные методы физического воспитания обучающихся».

Требования к оформлению методической разработки: методическая разработка должна быть представлена в печатной форме, а также в электронной форме в виде файла и презентации Power Point для обсуждения на итоговом занятии.

Оформление печатного варианта: одним файлом в формате Word, шрифт Times New Roman, 14, межстрочный интервал 1. На титульном листе указывается ФИО слушателя, название организации, название методической разработки.

**Критерии оценивания:** предусмотрено оценивание по зачётной шкале – «зачёт-незачёт». Зачёт ставится слушателям в случае выполнения следующих требований:

1. Соответствие формальным требованиям к выполнению работы в оформлении – соответствие техническим требованиям, требованиям к структуре (присутствие всех, предлагаемых к разработке разделов).
2. Профессиональная грамотность содержания разработки, научная обоснованность используемых в содержании материалов, корректность в использовании терминов, соответствие современной нормативно-правовой базе, отражение в работе понимания специфики деятельности учителя-физкультуры.
3. Соответствие предлагаемых педагогом форм и методов работы с детьми заявленной теме.
4. Представленность практических материалов для организации физкультурного образования.

Каждый критерий оценивается по 5 бальной шкале, таким образом, максимальная оценка за итоговую разработку – 20 баллов. Зачёт ставится в случае соответствия методической разработки заявленным требованиям и критериям оценивания, при условии наличия минимальной общей оценки разработки в 12 баллов (3 балла по каждому показателю). В случае несоответствия требованиям и критериям оценивания выставляется незачёт и рекомендуется доработка.

**Примеры заданий:** Методическая разработка «Соревновательный метод на уроках физической культуры» структурно представлена следующими разделами:

1. Научно-теоретическое обоснование использования метода.
2. Структура занятия. Характеристика этапов занятия.
3. Представление комплекса упражнений и раскрытие специфики применения соревновательного метода при проведении упражнений.
4. Планируемые результаты использования соревновательного метода.

**Количество попыток:** не ограничено.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

## Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
4. Федеральная рабочая программа НОО «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций).
5. Федеральная рабочая программа ООО «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций).
6. Федеральная рабочая программа СОО «Физическая культура» (для 10-11 классов образовательных организаций).
7. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>

## Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 191 с. - ISBN 978-5-09-079239-4.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2021. - 4-е изд. - 239 с.: ил. - ISBN 978-5-09-079240-0.
4. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 80 с. - ISBN 978- 5-09-079227-1.
5. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 104 с. - ISBN 978-5-09-079226-4.
6. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 175 с. - ISBN: 978-5-0902-6051-0
7. Физическая культура 5 – 7-е классы. Учебник / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова [и др.]: под ред. М.Я.Виленского. – 12-е изд. стер. – М.: Просвещение. 2022. – 255. [1] с. – ил. ISBN 978-5-09-092093-3
8. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник. ФГОС / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 271 с. - ISBN: 978-5-09-071621-5
9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. - ISBN: 978-5-09-071625-3
10. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2016. — 480 с.
11. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Изд. центр «Академия», 2014. — 208 с.

### **Электронные обучающие материалы**

1. Деятельность школьного спортивного клуба в общеобразовательной организации / Л.Е. Смирнова [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=756>
2. Дидактические материалы по учебному предмету «Физическая культура» : методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. В. Томышева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k\\_fk\\_bzh/razrabotki/2022-11\\_Scherbak\\_Tomischeva\\_maket.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2022-11_Scherbak_Tomischeva_maket.pdf)

### **Интернет-ресурсы**

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.bmsi.ru>.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО). — Режим доступа: <https://www.gto.ru/>
3. Государственный реестр примерных основных образовательных программ — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru>
4. Конструктор рабочих программ. <https://edsoo.ru/constructor/>
5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru>.
6. Сайт «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
7. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lesgaft.spb.ru/543>.
8. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>.

### **Материально-технические условия реализации программы Технические средства обучения**

Реализация программы требует наличия:

- оборудованного учебного кабинета, с рабочими местами по количеству обучающихся, рабочим местом преподавателя, доской для записей;
- технических средств обучения: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет, мультимедиа-проектор с экраном, копировальная техника.