

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ» (ГАУ ДПО «АМИРО»)

Кафедра основного и среднего общего образования



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАУ ДПО «АМИРО»

Ю.В. Борзунова

2025 г.

Протокол № 6 заседания Ученого
Совета от 24.12.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Совершенствование предметных компетенций учителей физической
культуры как основа качества современного образования

Наименование государственной услуги:

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации в
объёме 72 часа для группы слушателей численностью 25-30 человек

Программа составлена:
Гордеевой Н.В., старшим
преподавателем кафедры основного
и среднего общего образования

Благовещенск, 2025

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: Совершенствование профессиональных компетенций педагогов (учителей и преподавателей физической культуры в области предметных знаний и умений).

1.2. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение.	Планирование и проведение учебных занятий	<ul style="list-style-type: none">- Федеральные и региональные законодательно-правовые документах в сфере физической культуры.- Общепедагогические компетенции учителя физической культуры.- Теорию и методику физической культуры.- Современные технологии, методики и средства преподавания физической культуры.	<ul style="list-style-type: none">- Правильно трактовать и применять конкретные нормативно-правовые документы в преподавании физической культуры.- Оценить урок с точки зрения системно-деятельностного подхода по экспертной карте.- проектировать и реализовывать программу индивидуальной траектории обучения, используя медиатехнологии.- Умение транслировать собственный положительный опыт для педагогического сообщества.

1.3 Категория слушателей: учителя и преподаватели физической культуры.

1.4 Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ.

1.5 Срок освоения программы, режим занятий: 72 часа, 8 часов в день.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		

1.	Раздел 1 Нормативно-правовой модуль	8	2		6	тест
1.1.	Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в области образования	2			2	
1.2.	Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта	4	2		2	
1.3.	Документы регламентирующие введение комплекса ГТО	1			1	
1.4.	Комплекс ГТО, нормативные требования	1			1	
2.	Раздел 2 Психолого-педагогический модуль	8	2	2	4	тест
2.1.	Формирование у обучающихся потребности в новых знаниях: приёмы и средства мотивации, организации и стимулирования учебной деятельности	4			4	
2.2.	Медико-биологические основы ФК	4	2	2		
3.	Раздел 3 Модуль предметной области	54	12	16	26	зачёт
3.1.	Современные требования к уроку физической культуры, его структура. Типология уроков ФК и требования ФГОС к современному уроку	2	2			
3.2.	Движение навстречу совершенству: Физическая культура и Английский язык в единстве	4	2	2		
3.3.	Планирование урока. Формы организации деятельности учащихся на уроке и их эффективность	4			4	
3.4.	Педагогические технологии на уроках физи-	2		2		

	ческой культуры как средство повышения качества образования					
3.5	Планирование, организация внеурочной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура»	4			4	
3.6	Теоретические и методические основы преподавания подвижных и спортивных игр	10	4	4	2	
3.7	Теоретические и методические основы преподавания лыжной подготовки	4			4	
3.8	Алгоритм действий оказания первой помощи при получении травмы обучающимися на занятиях физической культурой и спортом, правила оказания первой помощи	4	2	2		
3.9	Использование методических ресурсов различных видов спорта	8	2	6		
3.10	Особенности занятий физической культурой в специальной и подготовительной группах	6			6	
3.11	Возможности современных УМК для реализации процесса обучения физической культуре	6			6	
4	Итоговая аттестация	2		2		зачёт
	Итого	72	19	21	32	

2.2. Календарный учебный график: календарным учебным графиком является расписание учебных занятий, которое составляется и утверждается для каждой учебной группы.

2.3. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных	Содержание
-------	-------------------------------	------------

		работ	
Раздел 1. Нормативно-правовой модуль			
Тема 1.1. Основные нормативно- правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в области образования	Дистант (2 час)	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2025), постановление Правительства РФ от 20.10.2021 №1802 (ред. от 28.09.2023) «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации», приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». Документы представлены на сайте «Единое Содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty/	
Тема 1.2. Нормативно- правовое обеспечение физической культуры и спорта	Лекция (2 час)	Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 01.09.2025), стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.	
	Дистант (2 час)	Самостоятельное изучение презентационных материалов и тематической подборки публикаций в электронном виде по теме (в рамках контента, представленного на платформе дистанционного обучения).	
Тема 1.3. Документы регламентирующие ведение комплекса ГТО	Дистант (1 час)	Маркетинговая программа ВСКФ «ГТО» от 30.05.2025, Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 Об утверждении гос. требований ВФСК ГТО, Приказ Минспорта России от 07.02.2025 N 97 Об утверждении ЕКП, Приказ Минобрнауки России от 27.11.2024 N 821 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования»	
Тема 1.4. Комплекс ГТО, нормативные требования	Дистант (1 час)	Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов. Методические рекомендации Минспорта по организации судейства.	
Раздел 2. Психолого-педагогический модуль			
Тема 2.1. Формирование у обучающихся потребности в новых знаниях:	Дистант (4 час)	Психологический подход (метод): нейропсихология, нейропсихологическая диагностика развития или особенностей сформированности психических процессов, игротерапия, арт-терапия, психодрама, метод поведенческой терапии. Метафорические	

приёмы и средства мотивации, организации и стимулирования учебной деятельности		карты.
Тема 2.2. Медико-биологические основы ФК	Лекция (2 час) Практика (2 час)	Методы исследования в рамках медико-биологических основ ФК. Изучение процессов, происходящих в организме во время спортивной деятельности. Определение динамики развития организма. Контроль за физкультурно-спортивной деятельностью. Определение мощности физической нагрузки.
Раздел 3 Модуль предметной области		
Тема 3.1 Современные требования к уроку физической культуры, его структура. Типология уроков ФК и требования ФГОС к современному уроку	Лекция (2 час)	Структура и содержание урока физической культуры в условиях реализации ФГОС. Типология уроков физической культуры и требования ФГОС к современному уроку. Технологическая карта урока физической культуры.
Тема 3.2. Движение навстречу совершенству: Физическая культура и Английский язык в единстве	Лекция (2 час) Практика (2 час)	Языковые компетенции на уроке физической культуры с опорой на лексические единицы, связанные со спортом в русском языке. Практическое применение метапредметных и коммуникативных компетенций.
Тема 3.3. Планирование урока. Формы организации деятельности учащихся на уроке и их эффективность	Дистант (4 час)	Планирование урока. Подготовка учителя к уроку с использованием средств ИКТ. Личностные и метапредметные результаты освоения программы. Формы организации деятельности на уроке физической культуры, анализ их эффективности. ным при изучении следующих вопросов: современные требования к уроку физической культуры, формирование универсальных учебных действий, современные педагогические технологии на уроках физической культуры в основной общей школе. Федеральный портал «Российское образование». – http://www.edu.ru/ , «Я иду на урок физкультуры». – http://spo.1september.ru/urok .

<p>Тема 3.4. Педагогические технологии на уроках физической культуры как средство повышения качества образования</p>	<p>Практика (2 час)</p>	<p>Педагогические технологии, используемые на уроке физической культуры (действие учителя и учеников). Сравнительный анализ традиционного подхода в преподавании предмета физическая культура, и современного подхода к содержанию физкультурного образования в основной общей школе в рамках реализации ФГОС.</p>
<p>Тема 3.5. Планирование, организация внеурочной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура»</p>	<p>Дистант (4 час)</p>	<p>Задачи внеурочной деятельности. Формы внеурочной деятельности. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, спортивно-физкультурные праздники, соревнования, олимпиады. Школьный спортивный клуб.</p>
<p>Тема 3.6. Теоретические и методические основы преподавания подвижных и спортивных игр</p>	<p>Лекция (4 час)</p> <p>Практика (4 час)</p> <p>Дистант (2 час)</p>	<p>Понятие и сущность подвижной и спортивной игры. Роль и значение подвижных и спортивных игр в преподавании предмета физическая культура. Функции подвижной игры. Методические принципы организации и проведения подвижной игры. Классификация подвижных игр. Характеристика подвижных и спортивных игр. Подводящие упражнения и подвижные игры для обучения и совершенствования техники спортивных игр.</p> <p>Применение подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры для обучения и совершенствования элементов техники</p> <p>Методика применения подвижных игр на занятиях по физической культуре.</p>
<p>Тема 3.7. Теоретические и методические основы преподавания лыжной подготовки</p>	<p>Дистант (4 час)</p>	<p>Историческая справка развития и становления лыжного спорта в России. Основы техники передвижения (скользящий ход, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, попеременный двухшажный и т.д.) подводящие и подготовительные упражнения. Техника горнолыжного спорта.</p>
<p>Тема 3.8. Алгоритм действий оказания первой помощи при получении травмы обучающимися на занятиях физической культурой и спортом, правила оказания первой помощи</p>	<p>Лекция (2 час)</p> <p>Практика (2 час)</p>	<p>Теоретические и методические материалы по причинам спортивного травматизма и рекомендации первой помощи. Актуальные вопросы оказания первой помощи на занятиях по физической культуре в образовательной организации.</p> <p>Практическое применение основ оказания первой помощи при травмах на занятиях по физической культуре</p>

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Тест состоит из 20 заданий с выбором одного или нескольких верных ответов.

Критерии оценивания:

Каждый верный ответ оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов - 20. Результаты входного тестирования используются преподавателями, в том числе для построения индивидуальной образовательной траектории слушателя.

Примеры заданий:

1. В каком нормативном документе обозначена система базовых национальных ценностей:

- а) в ФГОС основного общего образования;
- б) в ФГОС начального общего образования;
- в) в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России;
- г) не обозначена.

2. В основе ФГОС основного общего образования лежит:

- а) личностный подход;
- б) системно-деятельностный подход;
- в) культурологический;
- г) полисубъективный.

3. В каком году утверждены ФГОС, где заложена необходимость обеспечения внеурочной деятельности?

- а) 1995г;
- б) 1999г;
- в) 2004г;
- г) 2010г.

4. Спринт – это:

- а) бег на 100 м;
- б) бег на 1000 м;
- в) суточный бег;
- г) челночный бег.

5. Марафон – это дистанция:

- а) 4 по 100 м;
- б) на 42 км 195 м;
- в) на 500 м;
- г) на 1000 м.

6. Размеры площадки в классическом волейболе:

- а) 8 м на 16 м;
- б) 7 м на 9 м;
- в) 9 м на 18 м;
- г) 6 м на 10 м.

7. В баскетболе фол – это:

- а) штрафной бросок;
- б) нарушение правил;
- в) замечание игроку;
- г) удаление.

8. Как называется прием, который вводит мяч в игру в мини-футболе?

- а) начальный удар;
- б) пас;
- в) вбрасывание;
- г) угловой удар.

9. Основоположником теории и методики физического воспитания в России является:

- а) Луначарский А.В.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Семашко Н.А.;
- г) Орбели Я.А.

10. Строевые упражнения – это:

- а) совместные действия в строю;
- б) упражнения на снарядах;
- в) общеразвивающие упражнения;
- г) ОФП.

Количество попыток: 1

3.2. Выходной контроль

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Тест состоит из 10 заданий с выбором одного или нескольких верных ответов. Каждый верный ответ оценивается с 1 балл. Максимальное количество баллов - 10.

Критерии оценивания:

Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 60 % заданий, соответственно набрано не менее 6 баллов. Интерпретация ре-

зультатов: 60 % выполненных заданий и выше – слушатель освоил содержание темы. Менее 60 % выполненных заданий – результат недостаточен, рекомендовано повторное прохождение данной темы.

Примеры заданий:

1. Может или нет урок физической культуры компенсировать суточную потребность школьников в движении?

- а) да;
- б) нет;
- в) да, при хорошей организации;
- г) нет, как ни стараться.

2. В каком виде спорта упражнения выполняются в аэробном режиме:

- а) пулевая стрельба;
- б) плавание;
- в) акробатика;
- г) гимнастика.

3. 14-кратный олимпийский чемпион по плаванию:

- а) Я.Торп;
- б) М.Фелпс;
- в) Р.Лохте;
- г) А.Попов.

4. Что является характерной чертой фронтальной формы организации на уроке:

- а) временное деление класса на несколько групп;
- б) каждый ученик выполняет индивидуальное задание;
- в) учащиеся всего класса выполняют одинаковые задания;
- г) учащиеся всего класса выполняют разнообразные задания.

5. Мировой рекорд У.Болта на 100 метровке:

- а) 9,69;
- б) 9,63;
- в) 9,58;
- г) 10,01.

6. Сколиоз позвоночника – это:

- а) изгиб, направленный назад;
- б) изгиб в бок;
- в) изгиб вперед;
- г) без изгиба.

7. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) гигиенический фактор;

- б) физические упражнения;
- в) спортивное оборудование, инвентарь;
- г) различные виды спорта.

8. Единицей освещенности является:

- а) байт;
- б) люкс;
- в) децибел;
- г) нет верного ответа.

9. Первая помощь при ушибе:

- а) положить холодный компресс, забинтовать место ушиба;
- б) вызвать врача;
- в) смазать место ушиба йодом;
- г) положить пострадавшего на пол.

10. Учитель физической культуры должен проходить инструктаж по охране труда:

- а) раз в месяц;
- б) каждый день;
- в) не реже 1 раза в 5 лет;
- г) может не проходить.

Количество попыток: 1

3.3. Промежуточная аттестация

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Тест состоит из 10 заданий с выбором одного или нескольких верных ответов. Каждый верный ответ оценивается 1 балл. Максимальное количество баллов - 10.

Критерии оценивания:

Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 60 % заданий, соответственно набрано не менее 6 баллов. Интерпретация результатов: 60 % выполненных заданий и выше – слушатель освоил содержание темы. Менее 60 % выполненных заданий – результат недостаточен, рекомендовано повторное прохождение данной темы.

Примеры заданий:

1. Задание на соответствие.

Определите, какие из представленных в таблице показателей не соответствуют характеристикам урока, направленного на формирование универсальных учебных действий:

2. Задания с выбором всех правильных ответов.

В ходе заключительной части урока проводится оценивание уровня достижения запланированных предметных и метапредметных результатов. С этой целью необходимо определить:

1. полноту и глубину теоретических знаний;
2. степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований;
3. уровень развития физических способностей;
4. динамику личных показателей (см, сек, м, количество раз);
5. умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений;
6. домашнее задание.

Количество попыток: 1

3.4. Итоговая аттестация

Форма: Зачёт (по совокупности всех выполненных работ).

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», редакция от 28.11.2025.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 15.10.2025.

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

5. Приказ Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований к уровню физической

подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

8. Приказ Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

9. Приказ Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ».

14. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д.

С. Алхасов, А. К. Пономарев. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 115 с.

2. Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 - 7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 2020. 142 с.

3. Копотева Г.Л., Логвинова И.М. Проектируем урок, формирующий универсальные учебные действия. Волгоград : Учитель, 2021. 99 с.

4. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М. : Арсенал образования, 2023. 393 с.

5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 - 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М. : Просвещение, 2020. 190 с.

6. Физическая культура : учебник для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям сред. проф. образования / Т. Ю. Торочкова, Т. В. Целикова ; рец. М. М. Борисова. – Москва : Академия, 2025.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2023. – 320 с.

Электронные обучающие материалы

Интернет-ресурсы

1. Методическая поддержка учителей физической культуры группы компаний «Просвещение». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://prosv.ru/subject/physical-education.html> (дата обращения: 04.12.2025).

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 04.12.2025).

3. Сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (задания олимпиады по физической культуре за 2015 – 2024 г.г.). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://цпм.рф/материалы/видеоразборы-всош-физкультура/> (дата обращения: 04.12.2025).

4. Сайт Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 04.12.2025).

5. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://прогресс.дети/> (дата обращения: 04.12.2025).

6. Физическая культура. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» Электрон. дан. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения: 04.12.2025).

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства обучения

Для реализации программы необходимо:

- компьютерное и мультимедийное оборудование: автоматизированное рабочее место преподавателя; интерактивная доска; рабочее место слушателя, оснащенное персональным компьютером (компьютерный класс) с возможностью выхода в сеть Интернет;

- Видео – и аудиовизуальные средства обучения и др.;
- цифровые образовательные ресурсы;
- доступ к сети Интернет и информационным источникам;
- дидактический раздаточный материал.