

Областное государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт повышения квалификации педагогических работников»  
(ОГАОУ ДПО «ИПКПР»)

РАССМОТРЕНО  
Программно-экспертный совет  
ОГАОУ ДПО «ИПКПР» \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «31» января 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ОГАОУ ДПО «ИПКПР» \_\_\_\_\_  
Н.С. Лазарева  
«31» января 2017 г.

Дополнительная профессиональная  
программа профессиональной  
переподготовки

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
С ПРАВОМ ВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

*Биробиджан, 2017*

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Теория и методика преподавания физической культуры» с правом ведения образовательной деятельности по физической культуре. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2017. – 14 с.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Теория и методика преподавания физической культуры» с правом ведения образовательной деятельности по физической культуре рекомендована к печати и практическому применению в ОО Еврейской автономной области решением программно-экспертного совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 31 января 2017 года.

**Составитель:**

Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры общего образования и воспитания ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Рецензент:**

А.А. Серебряков, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МКОУ «СОШ № 16» г. Биробиджана, руководитель городского методического объединения

**Внешний эксперт:**

И.М. Воротилкина, д.п.н., профессор ФГБОУ ВПО «ПГУ им. Шолом-Алейхема»

**Внутренний эксперт:**

Е.В. Матвиенко, к.филол.н., доцент ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Ответственный за выпуск:**

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Компьютерная верстка:**

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Цель реализации программы – сформировать у слушателей профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры.

Учебный план рассчитан на 252 часа (аудиторных – 172 часа, самостоятельная работа – 80 часов). Программа включает следующие разделы: общая характеристика программы, содержание программы, формы аттестации и оценочные материалы, организационно-педагогические условия реализации программы.

## **Содержание**

|   |    |
|---|----|
| Раздел 1. Общая характеристика программы.....                             | 4  |
| Раздел 2. Содержание программы.....                                       | 5  |
| Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....                     | 9  |
| Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 13 |

## **РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### *1.1. Характеристика новой квалификации*

| <b>Виды профессиональной деятельности</b> | <b>Обобщенные трудовые функции</b>   | <b>Трудовые функции, реализуемые после обучения</b>                              | <b>Код трудовых функций</b> |
|---|--|--|-----------------------------|
| Начальное общее образование               | Педагогическая деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях начального общего образования | Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования | В/02.6                      |
| Основное общее образование                | Педагогическая деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях основного общего образования  | Педагогическая деятельность по реализации программ основного общего образования  | В/03.6                      |
| Среднее общее образование                 | Педагогическая деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях среднего общего образования   | Педагогическая деятельность по реализации программ среднего общего образования   | В/03.6                      |

*1.2. Цель реализации программы* – сформировать у слушателей профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры.

### *1.3. Планируемые результаты обучения*

По окончании обучения слушатель приобретет следующие компетенции (нумерация компетенций соответствует нумерации компетенций ФГОС ВПО по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование. Квалификация (степень) «Бакалавр»):

| <b>Код компетенций</b>                            | <b>Компетенции</b>   |
|---|--|
| Компетенции в области педагогической деятельности |  |
| ПК-1  | способность разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях;                                 |
| ПК-3  | готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; |
| ПК-5  | способность использовать возможности образовательной среды для формирова-  |

|      |  |
|------|--|
|      | ния универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;                     |
| ПК-7 | готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. |

*1.4. Категория обучающихся / слушателей:*

Специалисты с педагогическим образованием.

*1.5. Форма обучения:*

Очная, очно-заочная, заочная с применением дистанционных технологий.

*1.6. Режим занятий:*

Режим аудиторных занятий – не менее 8 часов в день.

*1.7. Трудоемкость обучения*

Трудоемкость обучения составляет 252 часа, из них аудиторных – 172 часа, внеаудиторных (самостоятельных) – 80 часов.

Аттестация: промежуточная (зачеты) – 3 часа; итоговая – 2 часа.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*2.1. Учебный план*

| №                       | Наименование разделов, циклов, дисциплин, итоговой аттестации   | Всего часов | В том числе |              |                        | Форма контроля |
|-------------------------|---|-------------|-------------|--------------|------------------------|----------------|
|                         |   |             | Аудиторных  |              | Самостоятельная работа |                |
|                         |   |             | Лекции      | Практические |                        |                |
| <b>Профильная часть</b> |   |             |             |              |                        |                |
| 1                       | Теория преподавания физической культуры. Обеспечение качества учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию | <b>120</b>  | 40          | 40           | 40                     | Зачет          |
| 2                       | Методика преподавания физической культуры   | <b>120</b>  | 40          | 40           | 40                     | Зачет          |
| 3                       | Стажировка на базе образовательных организаций  | <b>10</b>   |             | 10           |                        | Зачет          |
| 4                       | Итоговая аттестация   | <b>2</b>    |             | 2            |                        | Экзамен        |
|                         | <b>Итого:</b>   | <b>252</b>  | <b>80</b>   | <b>92</b>    | <b>80</b>              |                |

## 2.2. Учебная программа

| Тема  | Всего часов | Виды учебных занятий, количество часов |    |    | Содержание  |
|---|-------------|--|----|----|---|
|   |             | Лек-ции                                | ПР | СР |   |
| <b>1. Теория преподавания физической культуры. Обеспечение качества учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию</b>       |             |  |    |    |   |
| Тема 1.1. Нормативно-правовые основы физкультурного образования. Инновационные направления в системе физического воспитания школьников. | 17          | 7                                      | 5  | 5  | Цели, задачи, структура и основные понятия физкультурного образования. Современные тенденции развития. Современные методики и технологии обучения, обеспечивающие эффективную организацию учебного процесса по физическому воспитанию. Физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Характеристика инновационных направлений, обновляющих содержание физического воспитания. Инновационная деятельность учителя физической культуры: проблемы, поиски, решения. |
| Тема 1.2. Профильное обучение.  | 17          | 5                                      | 7  | 5  | Цели, задачи, принципы построения системы профильного обучения. Нормативное обеспечение профильной подготовки. Типология элективных курсов. Требования к программам курсов по выбору и элективным курсам. Оборонно-спортивный профиль.  |
| Тема 1.3. Проектно-исследовательская деятельность на уроках физической культуры.  | 17          | 5                                      | 5  | 7  | Проектирование учебного процесса с использованием современных педагогических технологий. Интернет-технологии в системе физкультурного образования.  |
| Тема 1.4. Системно-деятельностный подход в образовательном процессе.  | 17          | 5                                      | 6  | 6  | Нормативные и теоретико-методологические основы ФГОС НОО, ООО и СОО. Системно-деятельностный подход в образовательных стандартах общего образования.  |
| Тема 1.5. Углубленное изучение предмета «Физическая культура».  | 18          | 8                                      | 6  | 4  | На основе материала повышенного уровня сложности позволит учащимся сформировать системный подход к овладению знаниями программного материала по разделу «Основы знаний о физкультурной  |

|  |    |   |   |   |  |
|--|----|---|---|---|--|
|  |    |   |   |   | деятельности».   |
| Тема 1.6. Особенности организации и проведения олимпиады по учебному предмету «Физическая культура».   | 17 | 5 | 6 | 6 | Социально-педагогическое проектирование в малых предметных группах по разработке моделей индивидуальной программы тьюторского сопровождения развития талантливых детей при подготовке их к олимпиадам практического и теоретико-методического туров.   |
| Тема 1.7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  | 17 | 5 | 5 | 7 | Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Цель, задачи и принципы реализации комплекса «ГТО». Виды испытаний. Условия подготовки и выполнения нормативов. Механизм учета результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Развитие физической культуры с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса к физической подготовленности учащихся. |
| <b>2. Методика преподавания физической культуры</b>  |    |   |   |   |  |
| Тема 2.1. Урок физической культуры.  | 12 | 4 | 4 | 4 | Сущность урока и требования к современному уроку физической культуры. Структура урока и его организация. Планирование урока. Схема анализа урока. Разработка проектов конспекта/сценария уроков. Технологическая карта урока физической культуры.  |
| Тема 2.2. Технология обучения физической культуре.   | 12 | 4 | 4 | 4 | Цели обучения. Содержание обучения. Методы и приемы обучения. Средства обучения физической культуре.   |
| Тема 2.3. Основное содержание программы НОО, ООО и СОО «Физическая культура» на основе модульной системы обучения (знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, спортивно-оздоровительная деятельность). Физическая культура (основные понятия). Физическая | 12 | 4 | 4 | 4 | Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная                                |

|  |           |   |   |   |   |
|--|-----------|---|---|---|---|
| культура человека. Характеристика видов спорта, входящих в программу. Модуль «Самбо». Модуль «Легкая атлетика». Модуль «Спортивные игры: баскетбол, футбол». Вариативный блок. Модуль «Лыжная подготовка», модуль «Плавание», модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности, например: «Народные игры», «Городки», «Лапта». |           |   |   |   | физическая подготовка. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Освоение игр на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. |
| Тема 2.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.   | <b>12</b> | 4 | 4 | 4 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.   |
| Тема 2.5. Оценка эффективности занятий физической культурой.   | <b>12</b> | 4 | 4 | 4 | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  |
| Тема 2.6. Рабочая программа по предмету.   | <b>12</b> | 4 | 4 | 4 | Требования к программам по физической культуре. Реализация ФГОС в учебно-методических комплексах. Разработка проектов учебных программ по физической культуре в контексте требований ФГОС.  |
| Тема 2.7. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура».  | <b>12</b> | 4 | 4 | 4 | Планируемые результаты, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».  |
| Тема 2.8. Требования ФГОС к результатам обучения   | <b>12</b> | 4 | 4 | 4 | Оценка достижения планируемых результатов освоения обучающимися   |



|   |            |           |           |           |   |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|---|
| физической культуре.  |            |           |           |           | программы в соответствии с ФГОС.  |
| Тема 2.9. Организация контроля по физической культуре.  | 12         | 4         | 4         | 4         | Организация текущего контроля и промежуточной аттестации по физической культуре.  |
| Тема 2.10. Организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию. Создание и организация деятельности школьных спортивных клубов (ШСК). | 12         | 4         | 4         | 4         | Нетрадиционные формы обучения. Организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в ОО. Особенности организации внеурочной деятельности в условиях ФГОС. Нормативная база. Локальные акты ШСК. |
| <b>3. Стажировка на базе образовательных организаций</b>  |            |           |           |           |   |
| Открытые уроки и секции.  |            |           | 10        |           | Посещение открытых уроков школьной программы по предмету «Физическая культура», секций, анализ уроков.  |
| <b>4. Итоговая аттестация по теории и методике физической культуры.</b>   |            |           | 2         |           |   |
| <b>Итого</b>  | <b>252</b> | <b>80</b> | <b>92</b> | <b>80</b> |   |

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для текущего контроля используется фронтальный опрос, а также тестирование в очной форме.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов.

Итоговая аттестация проводится в форме интегрированного экзамена, где слушатели отвечают на вопросы теста, демонстрируют способность разрабатывать современный урок физической культуры и готовность применять современные методики и технологии обучения.

#### **Примерные тестовые задания по теории и методике физической культуры**

##### *Инструкция по выполнению заданий*

Вам предлагаются задания по предмету «Физическая культура» как в закрытой форме (*задания группы А*), то есть с предложенными вариантами завершения, так и в открытой форме (*задание группы В и С*), то есть без предложенных вариантов ответов.

При выполнении заданий в закрытой форме (*задания группы А*) необходимо выбрать правильное завершение из 3-х или 4-х предложенных вариантов ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении заданий в открытой форме (*задания группы В*) необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

При выполнении заданий в открытой форме (*задания группы С*) необходимо самостоятельно написать ответ на вопрос.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Для получения положительной оценки за задания вам необходимо набрать не менее 70% баллов от максимально возможного количества. Желаем успеха!

### *Задания группы А*

А1. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе

- 1) обеспечения полноценного физического развития;
- 2) совершенствования телосложения;
- 3) закаливания и физиотерапевтического процесса;
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

А2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- 1) подвижных и спортивных игр;
- 2) выпрыгивания вверх с места;
- 3) скоростно-силовых упражнений;
- 4) прыжков в глубину.

А3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на...

- 1) формирование правильной осанки;
- 2) гармоничное развитие человека;
- 3) всестороннее развитие физических качеств;
- 4) достижение высоких спортивных результатов.

А4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- 1) двигательный режим;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) закаливание организма.

А5. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) привычка к определенным позам;
- 2) слабость мышц;
- 3) отсутствие движений во время уроков.

А6. Чем характеризуется утомление?

- 1) отказом от работы;
- 2) временным снижением работоспособности организма;
- 3) повышенной ЧСС.

А7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) сила;
- 2) выносливость;
- 3) быстрота.

А8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует

- 1) охладить;
- 2) положить на возвышение;
- 3) наложить теплый компресс.

А9. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освое-



В6. Какой показатель деятельности сердечно-сосудистой системы закономерно снижается при регулярных занятиях физическими упражнениями?

В7. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

В8. Бег по пересеченной местности обозначается как...

В9. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе ...

В10. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом ...

В11. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ...

В12. Временное снижение работоспособности принято называть ...

В 13. Техничко-тактический элемент, применяемый во многих видах спорта (прежде всего, в спортивных играх и единоборствах), имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитация движения перед действительно задуманным техническим приемом, называется...

В14. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями, называют ...

В 15. Какие команды подает педагог на старте в беге на 1500 метров?

### *Задания группы С*

1. Перечислите типы уроков физической культуры по разделам программы.
2. Назовите типы урока при освоении новых знаний.
3. Перечислите требования ФГОС к результатам обучения программного материала по предмету «Физическая культура».
4. Назовите виды метапредметных универсальных учебных действий, которые необходимо формировать на уроках физической культуры.
5. Объясните понятие «универсальные учебные действия».
6. Перечислите функции универсальных учебных действий.
7. Как добиться личностных, предметных и метапредметных результатов в учебном процессе?
8. Перечислите критерии современного урока физической культуры.
9. Перечислите средства (мероприятия), способствующие восстановлению работоспособности после физических нагрузок.
10. Перечислите, какие субъективные и объективные показатели вы используете в процессе самоконтроля.
11. Перечислите базовые понятия системно-деятельностного подхода.
12. Напишите структуру урока с системно-деятельностным подходом.
13. Перечислите главные отличия ФГОС второго поколения.
14. Перечислите нормативно-правовую базу физической культуры и спорта.
15. Дайте определение следующим понятиям:  
а) физическое воспитание, б) физическая культура.

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

#### *Литература:*

1. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура 1-11 кл.: программы для общеобразовательных учреждений. – М., Дрофа, 2012.
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М. Дрофа, 2012.
3. Матвеев А.П., Физическая культура. Школьные олимпиады. – М., Дрофа, 2012.
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий: в 2 ч. / М.Ю.Демидова [и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» : утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010. №189.
6. Шмелькова Л.В. Требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся вопросах и ответах // Администратор образования. – 2012. – № 10. – С. 79-82.
7. Шмелькова Л.В., Спасская Е.Б. О готовности образовательных учреждений к введению ФГОС // Управление начальной школой. – 2012. – № 8. – С. 6-18.

#### *Рекомендуемые Интернет-ресурсы по физической культуре:*

1. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
2. <http://www.trainer.h1.ru/> – сайт учителя физической культуры.
3. <http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей».
4. <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе».
5. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
6. <http://sportlaws.infosport.ru> – Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
7. <http://kzg.narod.ru> – Журнал «Культура здоровой жизни».
8. <http://www.fizkult-ura.ru/> - сайт для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.
9. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm> – Журнал «Теория и практика физической культуры».
10. <http://sportrules.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
11. [url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php) – Спортивные ресурсы в сети Интернет.

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Программа профессиональной переподготовки осуществляется на основе материально-технической базы образовательной организации. В период обучения будут использоваться персональные компьютеры, мультимедийное оборудование и др.

переподготовки «Теория и методика преподавания физической культуры» с правом ведения образовательной деятельности по физической культуре. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2017. – 14 с.

Сверстано и отпечатано в РИО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»  
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.