

**Рабочая программа модуля 3**  
**«Совершенствование предметной и методической компетенций педагога»** дополнительной профессиональной программы  
**повышения квалификации**  
**«Методика преподавания физической культуры на уровне начального общего образования»,**  
**утвержденной решением Ученого совета**  
**(протокол № 1 от 15 января 2021 года)**

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
Тема 3.1 Формирование умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность обучающихся (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.)	Лекция 1 часа Практич. 1 час	Двигательный опыт детей. Новые движениями. Навыки с основных движений. Пути применения. Игровые ситуации. Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости и т.д. Понятие переутомления. Профилактика и сохранения работоспособности	Уметь: создавать условия для здоровьесберегающей деятельности обучающихся
Тема 3.2 Формирование у обучающихся навыка систематически вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Лекция 2 часа Практич. 4 часа	Организация и проведения тестирования для проверки физического развития школьника. Показатель частоты сердечных сокращений. Мониторинг здоровья (рост, масса тела и др.). Характеристика развития физических качеств у учащихся. Методы и средства развития физических качеств	Уметь: использовать при организации образовательного процесса знания о физиологических и физических закономерностях развития ребёнка при определении уровня физической подготовленности и развития физических качеств
Тема 3.3 Обогащение двигательного опыта обучающихся при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Лекция 2 часа Практ. 2 часа	Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях. Курской области. "Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь: использовать физические упражнения для подготовки обучающихся к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

обороне» (ГТО)»		труду и обороне" (ГТО).	
<p>Тема 3.4 Овладение обучающимися основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки)</p>	<p>Лекция 2 часа Практич. 6 часа</p>	<p>Основы техники ходьбы и бега. Структура движений в ходьбе и беге (цикл движения, периоды, фазы, моменты, позы). Основные составляющие (части) бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности их техники и влияние на результат. Основные факторы, определяющие скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге.</p> <p>Основы техники легкоатлетических прыжков. Виды прыжков и способы их выполнения. Факторы, влияющие на результат в прыжках (начальная скорость вылета, угол вылета, высота ОЦМ тела в момент окончания отталкивания). Основные фазы прыжков и особенности их техники (разбег, отталкивание, полет, приземление). Главные задачи прыжков и частные задачи основных фаз прыжков. Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Влияние изменения инвентаря и оборудования на технику прыжков.</p> <p>Основы техники легкоатлетических метаний. Виды метаний и способы их выполнения. Факторы, определяющие дальность полета легкоатлетических снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Основные фазы метаний и особенности их техники (разбег,</p>	<p>Знать: основы методики физических упражнений из базовых видов спорта Уметь: использовать различные методики при обучении физическим упражнениям базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки)</p>

обгон снаряда, финальное усилие). Главные задачи метаний и частные задачи основных фаз метаний. Кинематические характеристики различных видов метаний.

Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних спортивно-оздоровительных лагерях.

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях: бригада судей по бегу, бригада судей для проведения прыжков и метаний.

Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

Организация и проведение соревнований вне стадиона (кросс, эстафеты). Выбор дистанции и ее подготовка. Баскетбол.

Технические элементы игры баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Остановка прыжком, на два шага, повороты на опорной ноге на месте, вперед, назад. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча: с места, после ведения, штрафные, с разных точек. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Групповые действия взаимодействия двух нападающих против одного защитника («отдал и вышел»); трех нападающих против двух защитников (в треугольнике); взаимодействия двух и трех при

равенстве соперников, с одиночными заслонами (пассивными и активными), с групповыми заслонами (сдвоенными и повторными). Взаимодействия центровым, взаимодействия с одновременным участием в комбинациях всех пяти игроков команды. Тактика защиты Личная защита, зонная защита, личный прессинг и смешанная защита, зонный прессинг.

Волейбол. Техника и тактика игры в волейбол. Техника игры в нападении (стойки, передвижения, исходные положения, передачи, подачи, атакующие удары). Техника игры в защите (прием мяча, блокирование). Тактика нападения (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия).

Тактика защиты: (командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия). Организация, проведение и правила соревнований по спортивным играм.

Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях: Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований. Строевые упражнения. Основные понятия, управление строем,

правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

Акробатические упражнения. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

Упражнения на брусках. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из

пройденных элементов.  
 Составление слушателями комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.  
 Упражнения на перекладине. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь.  
 Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов.  
 Составление слушателями комбинаций из ранее изученных элементов.  
 Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов.  
 Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.  
 Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.  
 Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований. Оценка

		упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин. Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Методика и техника судейства. Техника лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с поперечных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км	
Тема 3.5 Овладение умениями организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Лекция 2 часа Практич. 2 часа	Овладение умениями организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Общая характеристика раздела «Подвижные игры». Календарно-тематическое планирование. Алгоритм работы с играми. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.	Уметь: использовать различные методы, формы, приемы при овладении умениями организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Тема 3.6 Технология обучения игре в шахматы.	Лекция 1 часа Практич. 1 час	Технология обучения игре в шахматы. Концепции подхода к обучению игре в шахматы. Основные формы обучения игре в шахматы. Структура образовательной деятельности по обучению игре в шахматы.	Уметь: использовать технологии обучения игре в шахматы
Тема 3.7 Мотивация при занятиях физической культурой и спортом	Практич. 2 часа	Мотив как внутренняя побудительная сила. Условия для возникновения у обучающихся мотивов к занятиям физической культурой. Процессуальные и результативные мотивы занятий физической культурой.	Уметь: формировать у детей мотивы к занятию физической культурой.

<p>Тема 3.8 Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Практич. 2 часа</p>	<p>Представления о волевых качествах. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой. Сила воли, выдержка и самообладание. Волевые усилия и волевые качества. Воспитание воли. Принципы самовоспитания. Возрастные особенности проявления воли.</p>	<p>Уметь: побуждать обучающихся постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня.</p>
<p>3.9 Психические состояния в спорте</p>	<p>Практич. 2 часа</p>	<p>Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Актуальные отрезки спортивной деятельности. Структура психического состояния. Динамика психического состояния.</p>	<p>Уметь: понимать психические состояния и учитывать их в спортивной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Тема 3.10 Методика осуществления врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры</p>	<p>Лекция 2 часа</p>	<p>Плотность урока. Понятие моторная плотность урока. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 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. Восстановительный массаж.</p>	<p>Знать: нормативно-правовую базу врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры методик осуществления врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры</p>
<p>Тема 3.11 Методика оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма на уроках физической культуры</p>	<p>Практич 2 часа</p>	<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах</p>	<p>Уметь: владеть навыками оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях, при ушибах, вывихах и растяжениях связок, тепловом и солнечном ударе, а также при вывихах суставов и растяжениях связок.</p>
<p>Тема 3.12 Повышение уровня культуры здоровья субъектов образовательного процесса</p>	<p>Лекция 2 часа. Практич 4 часа</p>	<p>Физическая культура как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Здоровье как важнейшие условия саморазвития и самореализации человека,</p>	<p>Знать: основы организации здорового образа жизни. Уметь: использовать средства организации здорового образа жизни для расширяющего свободу выбора</p>

		расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.	профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.
Тема 3.13 Внеурочная деятельность как организационный механизм реализации основной образовательной программы начального общего образования организации	Лекция 2 часа	Организация внеурочной деятельности в рамках по физической культуре в рамках реализации ФГОС НОО. Обязательным условием при проведении внеурочной работы является соблюдение	Знать: Особенности планирования внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, спортивные клубы занятия ОФП и т.д.) Уметь: создавать информационную среду, обеспечивать методическую и организационную поддержки образовательного процесса (формы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, спортивные клубы занятия ОФП и т.д.)
Тема 3.14 Формы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (секции, кружки, занятия ОФП и т.д.)	Практич 2 часа	Правила безопасности занятий по физической культуре. Различные формы внеурочной деятельности в ОО(занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах). Рекомендации по созданию и организации школьных спортивных клубов в общеобразовательных учреждениях. Планы, положения и программы деятельности ШСК. Материально-технического развития ШСК. Структура школьных спортивных клубов.	Знать: организацию различных форм внеурочной деятельности в ОО (занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах) Уметь: применять различные формы организации внеурочной деятельности при углубленном изучении физическим упражнениям для обеспечения их индивидуальных потребностей обучающегося