

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области  
дополнительного профессионального образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»)**

Кафедра дошкольного и начального общего образования

УТВЕРЖДЕНА  
решением Ученого совета  
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»  
от 24.12.2025 г.  
протокол № 8

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

**Реализация вариативных модульных программ  
по предмету «Физическая культура»  
в рамках ФООП начальной, основной, средней школы  
(36 час.)**

Автор:  
Симон Н.А.,  
к.п.н., доцент кафедры ДиНОО  
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций учителя физической культуры в области знаний и умений преподавания предметных вариативных модулей в условиях реализации ФООП начального, основного, среднего общего образования.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
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.	Цели, задачи, содержание вариативного модуля «прикладно-ориентированная физическая культура» в начальной школе. Показатели физической готовности ребенка к школе, методики диагностики, оценивания и развития щкольно-значимых психофизических способностей учащихся начальной школы. Цель, задачи, средства и методы вариативного модуля «базовая физическая подготовка» основной и средней школы (раздел СФП прикладная гимнастика: профессиональная, военная, оздоровительная.	Разрабатывать комплексы упражнений и игр вариативного модуля «прикладно-ориентированная физическая культура» НОО, направленные на развитие мелкой моторики рук, профилактику нарушений осанки, стимуляции структур головного мозга, Выполнять упражнения военно-прикладной, профессиональной, оздоровительной гимнастики. Проектировать процесс обучения, страховки, оценивания качества выполнения упражнений военно-прикладной, профессионально-прикладной и оздоровительной гимнастики вариативного модуля «базовая физическая подготовка» ООО, СОО.

**1.3. Форма обучения –** Очная

**1.4. Категория слушателей:** учителя физической культуры общеобразовательных организаций.

**1.5. Срок освоения программы:** 36 ч.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов (общая трудоемкость)	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля (входного, промежуточного, итогового)
			Лекции	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1.	Входной контроль	1			1	Тест
2.	<b>Модуль 1.</b> Характеристика модульных программ по физической культуре в начальной, основной и средней школе.	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		Проект.
2.1.	Физическая готовность к школе: методики диагностики и оценки.	4	1	3		
2.2.	Цели, направления, средства и методы прикладно-ориентированной физической культуры в начальной школе с позиций готовности детей к школе и профилактики трудностей обучения.	8	1	7		
2.3.	Особенности оценочной деятельности педагога достижения предметных результатов учащихся различных групп здоровья.	4		4		
3.	<b>Модуль 2.</b> Содержание и методика преподавания вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» в основной и средней школе.	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		Профессиональная проба: имитационное проведение фрагментов урока прикладной гимнастики.
3.1	Вариативный модуль «Гимнастика» в основной и средней школе: оздоровительная и прикладная ф.к. Цель, содержание, методика обучения.	22	2	16		
4.	Выходной контроль	1			1	

5.	Итоговая аттестация					Зачет /не зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	

## 2.1. Рабочая программа

### Модуль 1. Содержание и методика преподавания модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» на основе данных стартовой диагностики первоклассников.

**16 часов. Лекция – 2 часа, практика – 14 часов.**

Лекция- 1 час. Физическая готовность к школе: методики диагностики и оценки.

Понятие «физическая готовность ребенка к школе». Показатели и критерии оценки:

1. Биологический возраст.
2. Психомоторное развитие (в том числе равновесие).
3. Сформированность «схемы тела».
4. Серийность, ритмичность, реципрокность движений.
5. Виды контроля и оценивания достижений предметных результатов обучающимися различных нозологических групп программы по физической культуре.

Практика – 7 час: формировать умения составлять и проводить комплекс оценочных процедур для определения физической готовности первоклассника к школе. Разрабатывать оценочные процедуры для обучающихся подготовительной и специальной медицинской группы.

Подобрать тесты, провести тестирование с партнером, заполнить таблицу:

Вид физической готовности	Тест	Оценка: готов; условно готов; не готов.
Биологический возраст		
Психомоторное развитие		
Схема тела		
Серийность движений		
Реципрокность движений		
Ритмичность движений		
Статическое равновесие		

Лекция – 1 час. Цели, направления, средства и методы прикладно-ориентированной физической культуры в начальной школе с позиций готовности детей к школе и профилактики трудностей обучения.

Характеристика сенсомоторного, перцептивно-моторного развития, уровня межполушарных взаимодействий и мозжечка как предшествующих развитию высших психических функций, познавательных способностей и академической успеваемости ребенка. Классификация и характеристика физических упражнений, стимулирующих психологическое созревание обучающегося. Физические упражнения как средство профилактики трудностей обучения.

Практика- 7 часов.

Формировать умения выполнять и разрабатывать комплексы упражнений и игр (не менее 5) различной направленности в зависимости от показателей стартовой диагностики и выявленных дефицитов.

Практически освоить физические упражнения и игры, направленные на:

- формирование понятия «схема тела» используя упражнения и игры на определение понятий «Верх – низ», «право-лево», «вперед-назад» в границах тела, в пространстве, на плоскости;

- мозжечковую стимуляцию с применением упражнений на неустойчивой, уменьшенной опоре, упражнений в равновесии без контроля зрения, манипулирование различными предметами в различном ритме, ритмические упражнения (речевые, под музыкальное сопровождение, прыжки на скакалке);
- развитие межполушарного взаимодействия с применением реципрокных (перекрестных) движений, пальчиковой гимнастики.
- формирование навыка правильной осанки;
- формирование мышечного корсета;
- профилактику плоскостопия;
- развитие мелкой моторики рук;
- развитие постуральной мускулатуры;
- развитие гибкости;
- освоение дыхательной гимнастики (диафрагмальное дыхание);
- обучение расслаблению.

## **Модуль 2. Содержание и методика преподавания вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» в основной и средней школе «Гимнастика». 18 час.**

### **Лекция – 2 часа, практика 16 часов.**

**Лекция – 2 часа.** Вариативный модуль «Гимнастика» в основной и средней школе: цель, содержание, методика обучения.

Специальная физическая подготовка: модуль «Гимнастика» в основной и средней школе: цель, содержание, методика обучения.

Классификация видов гимнастики в рамках вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» учащихся основной и средней школы. Характеристика профессиональной (учебно-прикладной), военно-прикладной, оздоровительных видов гимнастики. Особенности проведения занятий по прикладной гимнастике с учащимися основной, средней школы.

### **Практика- 16 часов.**

Формировать умения выполнять упражнения военно-прикладной, профессиональной, оздоровительной гимнастики. Осуществлять страховку, оценивать качество выполнения гимнастических упражнений по 10-бальной системе.

Освоение гимнастических упражнений проводится с учетом пола, возраста, ограничений по состоянию здоровья занимающихся. Страховка осуществляется по очереди всеми слушателями.

Военно-прикладная гимнастика. Физподготовка в армии РФ. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200, об утверждении Положения «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах РФ».

Вольные упражнения. Комплекс №2.

Вольные упражнения. Комплекс №3.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упражнение 10. Упор углом на брусьях.

Упражнение 15. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Высота козла 120 - 135 см.

Упражнение 21.

- упор на руках, размахивание,

- подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад,

- махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Профессионально-прикладная (учебная) гимнастика.

Вводная гимнастика: упражнения, стимулирующие вработывание.

Физкультпауза: упражнения, предотвращающие умственное утомление (ритмические, реципрокные (жонглирование), сохранение статического равновесия, вращательные и т.д).

Оздоровительные виды гимнастики:

- дыхательная диафрагмальная гимнастика;

- антистрессовая гимнастика;
- аэробика.

Правила, виды страховки и помощи: поддержка, проводка, страховка.

Критерии оценивания качества выполнения упражнения:

- мелкие ошибки-несущественные отклонения от идеального выполнения или ошибки в гимнастическом стиле 0,1 балла;
- средние ошибки-значительное отклонение от идеального 0,2-0,3 балла;
- грубая ошибка –большое искажение техники упражнения или его не выполнение 0,4-0,5 балла;
- падение – 1 балл.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Входной контроль.

**Форма:** тестирование.

**Описание, требования к выполнению:**

Тестирование включает 15 заданий с выбором одного или нескольких правильных ответов, перечисления, составления таблицы соответствия, ранжирования. Время на выполнение 30 минут.

**Критерии оценивания:**

Оценка знаний слушателей по выполнению теста осуществляется переводом баллов в четырехбалльную систему. Критерии оценивания: «Отлично»: 14 - 15 баллов, (85- 100%). «Хорошо»: 11 - 13 баллов, (75-84%). «Удовлетворительно»: 8-10 баллов, (50-74%). «Неудовлетворительно»: менее 8 баллов, (менее 50%).

**Примеры заданий:**

1. Перечислите 4 основных уровня готовности ребенка к школе.
2. Вставьте пропущенное словосочетание \_\_\_\_\_ это такой уровень развития всех систем организма, при котором ежедневные учебные нагрузки не вредят ребенку и не вызывают у него чрезмерного напряжения и переутомления.
3. Соотнесите вид гимнастики с ее задачами.

Вид гимнастики	Задачи
1. Основная гимнастика.	1. Направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.
2. Профессионально-прикладная гимнастика.	2. Направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.
3. Вводная гимнастика	3. Специально направленное и избирательное использование средств гимнастики для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

**Количество попыток: 1.**

#### Промежуточный контроль.

**Раздел программы: Модуль 1.** Разработка содержания модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» на основе данных стартовой диагностики первоклассников.

**Форма: проект.**

**Описание, требования к выполнению:**

Разработка проекта конспекта комплексного прикладно-ориентированного урока физической культуры с использованием дифференцированного подхода с опорой на результаты стартовой диагностики учащихся 1 класса.

### **Примеры заданий:**

Разработайте проект конспекта урока в 1 классе по одной из проблемных ситуаций:

- недостаточно сформирована «схема тела»;
- недостаточно развита мелкая моторика рук;
- недостаточно развита способность сохранять равновесие;
- трудности межполушарного взаимодействия;
- наличие нарушений осанки и плоскостопие;
- трудности реципрокных движений.

с наличием в конспекте:

1. Результаты стартовой диагностики.
2. 2 развивающие задачи урока.
3. Средства для решения задач (не менее 4 для каждой задачи).
4. Основные методы обучения.
5. Методы организации деятельности учащихся.
6. Домашнее задание по задачам урока.

### **Критерии оценивания:**

Критерии оценивания (по каждому из 6 пунктов задания):

2 балла – задание выполнено в полном объеме:

- задачи правильно сформулированы;
- подобраны эффективные средства решения задачи;
- методы обучения соответствуют возрастным особенностям развития учащихся (преимущественно игровой);
- методы организации деятельности учащихся носят дифференцированный характер и включают разнообразные формы фронтальную, групповую работу, в динамических или статических парах;
- домашнее задание является продолжением образовательного процесса урока, безопасно для самостоятельного выполнения;
- подобраны измеряемые контрольно-измерительные материалы оценки домашнего задания (в т.ч. методом взаимоконтроля).

1 балл – задание выполнено частично:

- задача сформулирована не определенно;
- средства решения задачи подобраны недостаточно эффективные;
- методы обучения не соответствуют возрастным особенностям развития учащихся или использован 1 метод;
- методы организации деятельности учащихся включают 1 метод;
- домашнее задание не является продолжением образовательного процесса урока; не учтены требования техники безопасности;
- подобраны не измеряемые контрольно-измерительные материалы оценки домашнего задания, или качественные без критериев оценки.

0 баллов – задание не выполнено.

Оценка слушателей по выполнению проекта осуществляется переводом баллов в четырехбалльную систему.

Максимальное количество баллов – 12.

«Отлично»: 10 - 12 баллов, (85- 100%). «Хорошо»: 8 - 9 баллов, (75-84%).

«Удовлетворительно»: 6-7 баллов, (50-74%). «Неудовлетворительно»: менее 6 баллов, (менее 50%).

### **Количество попыток: 2.**

**2 модуль.** Содержание и методика преподавания вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» в основной и средней школе «Гимнастика».

**Форма: Профессиональная проба: имитационное проведение фрагмента урока прикладной гимнастики.**

**Описание, требования к выполнению:**

Подготовка и проведение фрагмента урока прикладной гимнастики с требованием:

- Демонстрировать идеальное выполнение упражнений военно-прикладной, профессионально-прикладной, оздоровительной гимнастики.
- Осуществлять страховку и помощь при выполнении упражнений партнерами, исправлять ошибки.
- Оценивать качество выполнения упражнений по 10-бальной системе.

**Примеры заданий:**

- подготовить и провести основную часть урока с задачей обучения комплексу вольных упражнений военно-прикладной гимнастики №2, оценить по 10-бальной системе качество выполнения упражнения одним слушателем;
- подготовить и провести основную часть урока с задачей обучения упражнению на брусьях военно-прикладной гимнастики, оценить по 10-бальной системе качество выполнения упражнения всеми слушателями;
- подготовить и провести основную часть урока с задачей обучения комплексу вольных упражнений военно-прикладной гимнастики №3, оценить по 10-бальной системе качество выполнения упражнения одним слушателем;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу вводной гимнастики;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу ритмических упражнений;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу реципрокных (жонглирование) упражнений;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу упражнений сохранения статического равновесия и вращательных упражнений.
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу гимнастика мозга Пола Дэннисона;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу антистрессовой гимнастики;
- подготовить и провести заключительную часть урока с задачей обучения комплексу аэробных упражнений.

**Критерии оценивания:**

Критерии оценивания (по каждому из 4 пунктов задания):

2 балла – задание выполнено в полном объеме:

- Осуществлен идеальный показ упражнения (непосредственный-опосредованный).
- Страховка и помощь своевременны и правильны.
- Ошибки выполнения отмечены и исправлены.
- Оценка качества выполнения объективна.

1 балл – задание выполнено частично:

- Допущены ошибки при показе упражнения.
- Страховка и помощь оказывались с опозданием, не до окончания упражнения.
- Допущенные ошибки учтены не все.
- При оценке качества выполнения пропущены ошибки.

0 баллов – задание не выполнено.

Оценка слушателей по выполнению профессиональной пробы осуществляется переводом баллов в четырехбалльную систему.

Максимальное количество баллов – 8.

«Отлично»: 7- 8 баллов, (85- 100%). «Хорошо»: 5 - 6 баллов, (75-84%).

«Удовлетворительно»: 4 балла, (50%). «Неудовлетворительно»: менее 4 баллов, (менее 50%).

**Количество попыток:** 2.

**Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой.

#### **Выходной контроль:**

#### **Описание, требования к выполнению:**

Тестирование включает 15 заданий с выбором одного или нескольких правильных ответов, перечисления, составления таблицы соответствия, ранжирования. Время на выполнение 30 минут.

#### **Критерии оценивания:**

Оценка знаний слушателей по выполнению теста осуществляется переводом баллов в четырехбалльную систему. Критерии оценивания: «Отлично»: 14 - 15 баллов, (85- 100%). «Хорошо»: 11 - 13 баллов, (75-84%). «Удовлетворительно»: 8-10 баллов, (50-74%). «Неудовлетворительно»: менее 8 баллов, (менее 50%).

#### **Примеры заданий:**

- 1.Перечислите группы общеразвивающих упражнений, включенных в комплекс вольных упражнений военно-прикладной гимнастики №2 из «Наставлений по физической подготовке в вооруженных силах РФ».
- 2.Дайте определение понятию «схема тела».
3. Соотнесите градацию ошибок в гимнастическом упражнении с величиной сбавки за ее допущение.

Ошибка	Величина сбавки
1. Падение.	1. 0,3 балла.
2. Грубая ошибка.	2.0,1 балла.
3. Мелкая ошибка.	3. 0,5 балла.
4.Средняя ошибка.	4.1 балл.

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

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

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ, с последующими изменениями.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 1 июля 2013 г. N 499).
3. О дополнительном профессиональном образовании (Письмо Минобрнауки России от 08.10.2013 г. № 06-731).
4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н);
5. Письмо Минобрнауки России от 22.05.2016г. № ВК-1031/06 «Методические рекомендации, разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов».
6. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229).
7. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763).

9. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200, об утверждении Положения «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах РФ».

## Литература.

### **Основная литература:**

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: Нейропсихологический подход: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 288 с.
2. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
3. Леньшина М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 13 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140347> (дата обращения: 12.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
5. Основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Развивающая гимнастика): учебно-методическое пособие / Л. Н. Ботова, Л. А. Лопатин, Т. В. Заячук, В. С. Козырев, Л. А. Коновалова, В. В. Косулина, О. А. Белуженкова, Г. Р. Шамгуллина. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2021. – 271 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Аронов А.А. Растить патриотов [Текст] / А.А. Аронов// М.: Изд-во» Прометей, 2000. – 106 с.
2. Боген М.М. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника / М.М. Боген. - Москва: URSS, 2011. - 190 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Лысенко С. В. Проблемы развития когнитивного компонента готовности к обучению в школе у детей 6 и 7 лет / С. В. Лысенко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – №. 50. – С. 430-434.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. пособие / Ю. В. Менхин А. В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.
6. Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: Учебное пособие. – М.: Дрофа, 2004.

### **Электронные обучающие материалы.**

#### **Официальные образовательные цифровые ресурсы:**

- <https://edsoo.ru/> - Единое содержание общего образования
- <http://edu.gov.ru/national-projekt> Национальный проект «Образование». Интернет-ресурс Минпросвещения.
- <https://myschool.edu.ru/> - ФГИС «Моя школа» Национальный проект «Образование». Интернет-ресурс Минпросвещения.
- <https://resh.edu.ru/subject/23/> Российская Электронная школа
- <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities> /ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
- [Wlebedev.ucoz.ru](http://Wlebedev.ucoz.ru)

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

### **Технические средства обучения**

1. Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (мультимедийный проектор, экран, интерактивная доска, компьютер с предустановленным программным обеспечением и доступом в Интернет, принтер, сканер и др.).
2. Специализированный программно-аппаратный комплекс слушателя (компьютер с предустановленным программным обеспечением и доступом в Интернет).
3. Гимнастический зал со стандартным оборудованием согласно ФГОС СОО.