

ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Научно-методического совета
Протокол №2 от 27 марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Ректор института
Л.А. Овчинникова
27 марта 2024 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Методика преподавания физической культуры в школе в условиях
внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»

Количество часов - 18 часов

Форма обучения – очная

Программу разработал: Ларионов В.Л., к.и.н, доцент кафедры гуманитарного образования

Принята на заседании кафедры развития образования
(протокол №2 от «13» марта 2024 г.)

Йошкар-Ола
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа повышения квалификации «Методика преподавания физической культуры в школе в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предназначена для оказания методической помощи учителям физической культуры по овладению современными технологиями подготовки учащихся к сдаче ГТО в урочной и внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях. Также курсы призваны оказать организационно-методическую помощь для проведения спортивных мероприятий по принятию нормативов комплекса ГТО.

Необходимость разработки данной программы повышения квалификации и ее внедрения в систему повышения квалификации учителей физической культуры обусловлена рядом причин:

Во-первых, учителя физической культуры должны быть ознакомлены со всеми нормативно-правовыми документами, историей внедрения и развития Всероссийского спортивно-оздоровительного комплекса ГТО;

Во-вторых, в связи с утверждением Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» учителя физической культуры общеобразовательных школ должны владеть методикой организации и проведения сдачи комплекса ГТО.

Цель курсов повышения квалификации: формирование комплекса профессиональных компетенций учителей физической культуры, по подготовке учащихся разных возрастных категорий к сдаче ГТО в урочной и внеурочной деятельности; по организации и принятию нормативов ГТО в общеобразовательных учреждениях.

Задачи:

1. Изучить нормативно-правовую основу внедрения Всероссийского спортивного комплекса ГТО;
2. Ознакомить учителей физической культуры с организационно-методическими основами внедрения ГТО в образовательных учреждениях;
3. Рассмотреть виды испытаний и нормы ГТО по возрастным категориям;
4. Изучить педагогические технологии, методы и приемы подготовки учеников к сдаче норм ГТО;
5. Составить дорожную карту внедрения комплекса ГТО.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: форма обучения-очная. Модуль предполагает курс лекций и практических занятий, самостоятельную работу, итоговую работу слушателей.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: учителя физической культуры, преподающие предмет в системе общего образования.

СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: общее количество часов, отведенное на курсы – 18 часов. Курсы рассчитаны на 3 дня по 6 часов в день. Наполняемость групп – 15-25 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать / понимать:

- нормативно-правовую базу в области развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, прежде всего – Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- организационно-методические основы внедрения ГТО;
- педагогические технологии на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО;
- современные методы диагностики физических достижений учащихся в ходе подготовки к сдаче норм ГТО.

Уметь:

- проводить агитационную работу по вовлечению школьников к систематическому занятию спортом, ведению здорового образа жизни;
- диагностировать индивидуальные достижения и трудности физического развития учащихся в процессе подготовки к сдаче норм ГТО;
- планировать и проводить занятия по физической культуре с учетом требований к подготовке сдачи норм ГТО.

Владеть:

- педагогическими технологиями по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО;
- алгоритмом внедрения обязательных испытаний норм ГТО среди учащихся;
- методикой формирования универсальных учебных действий в области физической культуры;
- способами организации внеурочной деятельности по физической культуре учащихся различных ступеней образования.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Слушатели, освоившие программу, должны обладать следующими компетенциями.

Общекультурные компетенции:

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- способность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе;
- готовность использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.

Профессиональные компетенции:

- умение планировать и проводить учебные занятия с применением упражнений по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО;
- владение методами и приемами диагностики физических достижений учащихся;
- способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.

В области педагогической деятельности:

- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся;
- готовность применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами;
- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности.

В области научно-исследовательской деятельности:

- готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для определения и решения исследовательских задач в области образования;
- способностью разрабатывать современные педагогические технологии с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности;
- способность использовать в учебно-воспитательной деятельности основные методы научного исследования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов	Всего (часов)	Аудиторные занятия		
			Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	История развития физической культуры и спорта в нашей стране. История сдачи комплекса ГТО	2	2		Вводное тестирование Приложение 1
2	Нормативно-правовая основа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	2	2		Приложение 2
3	Организационно-методические основы внедрения ГТО в образовательных учреждениях.	2	2		Вопросы для самоконтроля. Приложение 3
4	Виды испытаний и нормы ГТО по различным ступеням	2	2		Приложение 4
5	Учебно-воспитательный процесс и условия введения, реализации ФСК ГТО. Анализ УМК по физической культуре	2	2		Приложение 5
6	Педагогические технологии на уроках физической культуры по внедрению ФСК ГТО	2	2		Приложение
7	Подготовка школьников к сдаче ГТО во внеурочной деятельности	2	2		Приложение 6
8	Требования к подготовке, прием и сдача нормативов ГТО по ступеням реализации ФСК ГТО	2	2		
9	Итоговая работа. Составление Плана мероприятий по организации и проведению сдачи норм ГТО в образовательных учреждениях	2		2	Итоговый тест
	Итого:	18	16	2	

Календарный учебный график

Календарные дни						
1	2	3	4	5	6	7
Л, ПЗ, ТК	Л, ПЗ, ТК	ПЗ, ИА	В	В	В	В

Обозначения: Л – лекции, ПЗ - практические занятия, СР - самостоятельная работа, С – стажировка, ТК - текущий контроль, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Отличительными особенностями рабочей программы повышения квалификации является ориентация на компетентностный подход, позволяющий развивать и наращивать необходимые компетентности для решения профессиональных задач. Учебный материал курса разбит на отдельные, относительно завершённые содержательные элементы - модули. Каждый отдельный модуль создает целостное представление об определенной предметной области. Модули объединяют учебное содержание и технологию овладения им. Достоинствами модульного построения программы курсов повышения квалификации является то, что модуль рассматривается как целостный фрагмент содержания обучения по программе. В ходе освоения содержания рабочей программы используются образовательные технологии, предусматривающие различные методы и формы изучения материала (лекции, практические занятия, деловые игры). Программой предусматриваются информационные, проблемные, диалоговые лекции. Лекции в форме диалога активизируют мыслительную и познавательную деятельность слушателей. Во время такой лекции поясняется содержание рассматриваемой модули, а затем совместно разбираются и обсуждаются вопросы модуля. Практические занятия (деловые игры) направлены на развитие творческого мышления слушателей и формирование практических умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. История развития физической культуры и спорта в нашей стране. История сдачи комплекса ГТО.

Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта до начала XX. Российские олимпиады 1913-1914 годов.

Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - программная и нормативная основа советской системы воспитания, различные направления ее развития. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательных школах.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения в РФ. Международное спортивное движение. Международное олимпийское движение.

Тема 2. Нормативно-правовая основа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Для внедрения Всероссийского спортивно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях учителя физической культуры должны ознакомиться следующими нормативно-правовыми актами:

Законодательные акты Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014) является правовой основой управления отраслью. В этой связи все нормативные документы субъектов РФ и органов местного самоуправления по внедрению комплекса ГТО должны строго соответствовать нормам федерального закона.

Указы Президента Российской Федерации:

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28 июля 2014 г. №533;

Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Постановление определяет структуру, содержание, организацию работы по введению комплекса ГТО, государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения с 6 до 70 лет и старше на основе результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений, а также награждение знаками отличия комплекса ГТО;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данным распоряжением утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов на федеральном, региональном и местном уровнях, включая меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Тема 3. Организационно-методические основы внедрения ГТО в образовательных учреждениях

Виды поддержки, связанные с поэтапным внедрением Комплекса ГТО: информационная, нормативная, организационно-методическая, материально-техническая.

Информационная поддержка: создание информационной среды о внедрении Комплекса ГТО (размещение информации о порядке, условиях, графике проведения тестирования по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО на стенде, на портале образовательной организации).

Нормативная поддержка: разработка и утверждение Плана мероприятий по внедрению комплекса ГТО, обновление локальных нормативных актов (должностные инструкции, штатное расписание, положение о распределении стимулирующего фонда оплаты труда с учетом деятельности, направленной на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима, а также осуществление тестирования физической подготовленности учащихся). Утвердить виды и порядок материального и нематериального поощрения учителей физической культуры. Разработать и утвердить Положение о мерах поощрения обучающихся, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО.

Организационно методическая поддержка: Назначение ответственного, выполняющего функции по планированию, координации и контролю деятельности по внедрению Комплекса ГТО. Создание инициативной группы по внедрению комплекса ГТО. Обеспечение медицинского сопровождения.

Материально-техническая поддержка: мониторинг материально-технической базы для реализации проекта. Повышение квалификации учителей физической культуры. Пополнение материально-технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта.

Тема 4. Виды испытаний и нормы ГТО по различным ступеням

Структурное и содержательное построение нового комплекса ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Порядок (последовательность) проведения тестирования физической подготовленности учащихся.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена занятий физической культурой. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы истории развития физической культуры и спорта. Овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 5. Учебно-воспитательный процесс и условия введения и реализации ФСК ГТО. Анализ УМК по физической культуре

Педагогический совет, методический семинар по вопросам внедрения Комплекса ГТО. Внесение изменения в рабочие программы по физической культуре, направленные на подготовку к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Включение в учебный план, план внеурочной деятельности программу воспитания школьников меры, направленные на повышение степени информированности и уровня знаний обучающихся по вопросам внедрения комплекса ГТО через физическое, патриотическое и туристско-краеведческую деятельность. Разработка программы, плана и графика проведения спортивно-массовых, культурно-оздоровительных и информационно-пропагандистских мероприятий, направленных на подготовку (включая самостоятельную подготовку) обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Тема 6. Педагогические технологии на уроках физической культуры по внедрению ФСК ГТО

Здоровьесберегающие технологии. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных особенностей ученика. Привитие знаний о здоровом образе жизни, вредных привычках, необходимости физического развития. Формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление. Знания о нормах физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки. Соблюдение гигиенических требований. Создание благоприятного эмоционального настроения.

Технология проектной деятельности. Создание ученических проектов по истории комплекса ГТО в своей школе, населенном пункте.

Тема 7. Подготовка школьников к сдаче ГТО во внеурочной деятельности

Роль спортивных секций, участие в различных соревнованиях. Организация ежемесячных активных мероприятий (соревнования, состязания, подвижные игры) с обучающимися. Организация конкурса рисунков и плакатов на тему ГТО, школьного стенда с информацией об итогах принятия нормативов комплекса ГТО.

Тема 8. Требования к подготовке, прием и сдача нормативов ГТО по ступеням реализации ФСК ГТО

Составление и утверждение плана мероприятий по организации и проведению мероприятий сдачи норм ГТО в школе. Создание инициативной группы по внедрению комплекса ГТО. Организация агитационной, пропагандистской работы по сдаче ГТО, оформление в классных уголках раздела «Движение ГТО».

Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно-патриотической направленности для всех участников образовательного процесса.

Проведение диспансеризации учащихся I-XI классов. Составление списка учащихся по возрастным категориям. Список заверяется врачом и утверждается директором школы. Составление паспортов здоровья для лиц, включенных к тестированию по нормам ГТО.

Организация спортивных секций по различным видам спорта, проведение тренировок согласно утвержденным планам. Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям. Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО, включая выездные сборы, открытые тренировки, пробные забеги и т.д. Мониторинг физической подготовленности учащихся к сдаче нормативов ГТО. Анализ полученных данных.

Мониторинг материально-технической базы для принятия нормативов комплекса. Пополнение материально-технической базы необходимыми ресурсами.

Организация судейских бригад для приема нормативов комплекса ГТО. Проведение соревнований и спартакиад по сдаче норм комплекса ГТО. Анализ результатов реализации программы с целью выявления ее эффективности.

Тема 9. Итоговая работа. Составление плана по организации и проведению мероприятий по сдаче норм ГТО в образовательных учреждениях.

В качестве итоговая работы слушатели составляют план мероприятий по организации и проведению мероприятий по сдаче норм ГТО в образовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год (приложение 2). Обязательными элементами плана должны быть: мероприятия, сроки, ответственные. Раздел мероприятий должен содержать следующие обязательные пункты: 1. Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение; 2. Нормативно-методическое, организационное обеспечение системы внедрения ГТО; 3. Информационное сопровождение и проведение информационной разъяснительной кампании; 4. Мониторинг процедур, обеспечивающих внедрение ГТО; 5. Организация и проведение мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ ТЕКУЩЕГО, ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В начале освоения программы предполагается проведение входного анкетирования, включающего вопросы теории и практики внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение 1). Слушателям предлагается заполнить карту затруднений в условиях внедрения и реализации комплекса ГТО. Анкетирование проводится с целью выявления профессиональных затруднений и определения в какой методической помощи нуждаются учителя физической культуры, работающие в условиях внедрения комплекса ГТО.

Приложение 1.

Карта затруднений учителя физической культуры, работающего в условиях внедрения комплекса ГТО.

№ п/п	Элементы деятельности	Определение затруднений	
		трудно	Не трудно
1	Знание истории ГТО		
2	Знание нормативно-правовой базы внедрения ГТО		
3	Умение разрабатывать дорожную карту внедрения комплекса ГТО		
4	Проведение мониторинга физических возможностей учащихся, с целью выяснения готовности к выполнению норм комплекса ГТО		
5	Знание этапов внедрения комплекса ГТО		
6	Знание возрастных категорий и нормативов комплекса ГТО		
7	Организация системной работы по пропаганде движения ВФСК ГТО		
8	Какие спортивные секции ведете в школе?		
Владение средствами ИКТ			
9	Использование ИКТ в		

	образовательном процессе		
10	Использование Интернет для связи с родителями		
11	Использование ИКТ для мониторинга физических достижений учащихся		
12	Использование школьного интернет сайта для пропаганды движения комплекса ГТО		
13	Владение образовательными технологиями на уроках физической культуры		
14	Распишите, какие затруднения возникают у Вас в процессе внедрения комплекса ГТО		

Приложение 2.

План мероприятий введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МБОУ школе на 2015-2016 учебный год.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение			
Нормативно-методическое, организационное обеспечение системы внедрения ГТО			
Информационное сопровождение и проведение информационной разъяснительной кампании			
Мониторинг процедур, обеспечивающих внедрение ГТО			
Организация и проведение мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ**

**Список рекомендуемых источников и литературы
Законодательные акты Российской Федерации:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014) является правовой основой управления отраслью. В этой связи все нормативные документы субъектов РФ и органов местного самоуправления по внедрению комплекса ГТО должны строго соответствовать нормам федерального закона.

Указы Президента Российской Федерации:

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28 июля 2014 г. №533;

Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Постановление определяет структуру, содержание, организацию работы по введению комплекса ГТО, государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения с 6 до 70 лет и старше на основе результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений, а также награждение знаками отличия комплекса ГТО;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данным распоряжением утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов на федеральном, региональном и местном уровнях, включая меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
- Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке лиц, подлежащих к призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. М., 2014.-94 с.
- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студентов / Б.Р. Голощапов.-М.: Издательский центр «Академия», 2002.-238 с.
- Физическая культура студента: Учебник / Под ред В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004.-384 с.
- Царик А.В. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультуры / А.В. Царик.-М.: Знание, 1999.-195 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

-оборудованные аудитории;

- технические средства обучения (аудио-видео аппаратура, экран);