

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.05.2026 10:40:00

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

**Автономная некоммерческая организация**

**«Образовательная организация высшего образования»**

**«Университет экономики и управления»**

**Факультет экономики, управления и юриспруденции**

**Кафедра социально-гуманитарных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

Т. П. Узунова

20.05.2026 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Б1.О.08.09 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическая деятельность

Профиль

Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Для всех  
форм обучения

Симферополь 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.08.09 «Методика преподавания физической культуры в начальной школе» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Начальное образование» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Программу составил старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины Б1.О.08.09 «Методика преподавания физической культуры в начальной школе» утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Протокол № 6 от 29.01.2026г.

Заведующая кафедрой  
(подпись)



Г.П. Узунова

<b>АННОТАЦИЯ</b>	
Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
<b>Б1.О.08.09</b>	<b>МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ</b>
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся системы теоретических знаний и практических умений в области методики обучения физической культуре в начальной школе, а также готовности к реализации образовательного процесса по предмету в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Федеральной рабочей программы по физической культуре, развитию физических качеств и формированию культуры здорового образа жизни младших школьников.
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль предметно-содержательный) программы бакалавриата.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	<b>УК-7</b> (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) <b>ОПК-8</b> (Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний)
Содержание дисциплины	<p><b>Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре в начальной школе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как учебный предмет в системе начального образования.</li> <li>2. Нормативно-правовые основы обучения физической культуре.</li> <li>3. Психолого-педагогические основы физического воспитания младших школьников.</li> </ol> <p><b>Раздел 2. Методика обучения основным видам двигательных действий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Методика обучения гимнастическим упражнениям.</li> <li>5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.</li> <li>6. Методика обучения лыжной подготовке.</li> <li>7. Методика обучения подвижным и спортивным играм.</li> </ol> <p><b>Раздел 3. Методика развития физических качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Методика развития силы, быстроты и выносливости.</li> <li>9. Методика развития гибкости и координационных способностей.</li> </ol> <p><b>Раздел 4. Оздоровительная направленность уроков физической культуры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы.</li> <li>11. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры.</li> </ol> <p><b>Раздел 5. Современные подходы к физическому воспитанию и диагностика результатов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.</li> <li>13. Диагностика и оценка результатов обучения физической культуре.</li> </ol>

<b>АННОТАЦИЯ</b>	
	14. Особенности обучения физической культуре детей с особыми образовательными потребностями.
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет</b> (3 семестр)

## Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата.....	6
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	7
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	8
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	9
5. Контроль качества освоения дисциплины.....	18
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	20
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	20
10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20

## 1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы теоретических знаний и практических умений в области методики обучения физической культуре в начальной школе, а также готовности к реализации образовательного процесса по предмету в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Федеральной рабочей программы по физической культуре, развитию физических качеств и формированию культуры здорового образа жизни младших школьников.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические основы методики обучения физической культуре как науки;
- освоить нормативно-правовые основы обучения предмету в соответствии с ФГОС НОО и ФРП;
- сформировать представления о психолого-педагогических основах физического воспитания младших школьников;
- освоить методику обучения гимнастическим, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке, подвижным и спортивным играм;
- изучить методику развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- освоить методику организации физкультурно-оздоровительной работы и формирования здорового образа жизни;
- изучить современные образовательные технологии на уроках физической культуры;
- развить навыки диагностики и оценки результатов обучения физической культуре;
- сформировать умения работы с детьми с особыми образовательными потребностями.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.2</b> Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><i>В результате освоения дисциплины студент должен:</i>  <b>Знать:</b> закономерности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста; методы и приемы</p>

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
		<p>развития физических качеств; основы здоровьесберегающих технологий.  <b>Уметь:</b> отбирать физические упражнения для развития физических качеств; организовывать физкультурно-оздоровительную работу в начальной школе.  <b>Владеть:</b> способами оценки уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.</p>
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p><b>ОПК-8.1</b> Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.  <b>ОПК-8.2</b> Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.</p> <p><i>В результате освоения дисциплины студент должен:</i>  <b>Знать:</b> теоретические основы методики обучения физической культуре; закономерности формирования двигательных умений и навыков у младших школьников.  <b>Уметь:</b> анализировать педагогические ситуации, проектировать процесс обучения физической культуре с опорой на научные знания.  <b>Владеть:</b> методами анализа и рефлексии собственной педагогической деятельности.</p>

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.08.09 «Методика преподавания физической культуры в начальной школе» относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» (модуль предметно-содержательный) учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическая деятельность, профиль «Начальное образование». Дисциплина изучается в 3 семестре.

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: «Педагогика», «Психология», «Методика обучения и воспитания в начальной школе», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения педагогических практик и подготовки к итоговой государственной аттестации.

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

**Для очной формы обучения**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з. е.), 108 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа	32
Аудиторная работа (всего):	32
Лекции	16
Практические занятия / Семинары	16
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	49
Контроль (экзамен)	27

**Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) для ОЗФО**

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа	20
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	10
Практические занятия / Семинары	10
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	61
Контроль (экзамен)	27

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
			Лекции	Практ.	
<b>Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре в начальной школе</b>					
1.	Физическая культура как учебный предмет в системе начального образования.	6	1	1	4
2.	Нормативно-правовые основы обучения физической культуре.	6	1	1	4
3.	Психолого-педагогические основы физического воспитания младших школьников.	8	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика обучения основным видам двигательных действий</b>					
4.	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	8	1	2	5
5.	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.	8	1	2	5
6.	Методика обучения лыжной подготовке.	6	1	1	4
7.	Методика обучения подвижным и спортивным играм.	8	1	2	5
<b>Раздел 3. Методика развития физических качеств</b>					
8.	Методика развития силы, быстроты и выносливости.	8	2	1	5
9.	Методика развития гибкости и координационных способностей.	8	2	1	5
<b>Раздел 4. Оздоровительная направленность уроков физической культуры</b>					
10.	Методика организации физкультурно-оздоровительной работы.	6	1	1	4
11.	Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры.	4	1	1	2

№	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
<b>Раздел 5. Современные подходы к физическому воспитанию и диагностика результатов</b>					
12.	Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.	6	1	2	3
13.	Диагностика и оценка результатов обучения физической культуре.	4	1	1	2
14.	Особенности обучения физической культуре детей с особыми образовательными потребностями.	2	0	0	2
	Подготовка к экзамену	23	–	–	–
	Консультации	4	–	4	–
	Экзамен	27	–	–	–
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>49</b>

**Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) для ОЗФО**

№ темы	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
			Лекции	Практ.	
<b>Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре в начальной школе</b>					
1.	Физическая культура как учебный предмет в системе начального образования.	6	1	1	4
2.	Нормативно-правовые основы обучения физической культуре.	6	1	1	4
3.	Психолого-педагогические основы физического воспитания младших школьников.	8	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика обучения основным видам двигательных действий</b>					
4.	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	8	1	1	6
5.	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.	8	1	1	6

№	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
6.	Методика обучения лыжной подготовке.	6	0	1	5
7.	Методика обучения подвижным и спортивным играм.	8	1	1	6
<b>Раздел 3. Методика развития физических качеств</b>					
8.	Методика развития силы, быстроты и выносливости.	8	1	1	6
9.	Методика развития гибкости и координационных способностей.	8	1	1	6
<b>Раздел 4. Оздоровительная направленность уроков физической культуры</b>					
10.	Методика организации физкультурно-оздоровительной работы.	8	1	1	6
11.	Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры.	6	0	1	5
<b>Раздел 5. Современные подходы к физическому воспитанию и диагностика результатов</b>					
12.	Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.	8	1	1	6
13.	Диагностика и оценка результатов обучения физической культуре.	8	0	0	8
14.	Особенности обучения физической культуре детей с особыми образовательными потребностями.	6	0	0	6
	Подготовка к экзамену	23	-	-	-
	Консультации	4	-	4	-
	Экзамен	27	-	-	-
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>61</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Тема 1. Физическая культура как учебный предмет в системе начального образования.

Цели и задачи изучения физической культуры в начальной школе: формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, освоение двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом. Место предмета в системе начального общего образования. Связь физической культуры с другими предметами (биология, ОБЖ, окружающий мир). Основные содержательные линии: знания о физической культуре, способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование. Развивающая и воспитывающая функции физической культуры.

Тема 2. Нормативно-правовые основы обучения физической культуре.

ФГОС НОО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, ред. от 18.06.2025): требования к результатам освоения предметной области «Физическая культура». Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»: пояснительная записка, содержание обучения, планируемые результаты. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Учебно-методические комплекты по физической культуре. Требования к современному уроку физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 3. Психолого-педагогические основы физического воспитания младших школьников.

Особенности физического развития детей 7-10 лет. Сенситивные периоды развития физических качеств. Психологические особенности младших школьников и их учет в процессе физического воспитания. Формирование мотивации к занятиям физической культурой. Роль игры в физическом развитии. Возрастные нормы двигательной активности.

## РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Тема 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Цели и задачи гимнастики в начальной школе. Методика обучения строевым упражнениям: построение, перестроение, повороты. Методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ) без предметов и с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки). Методика обучения акробатическим упражнениям: группировка, перекаты, кувырки, стойки. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (лазание, перелезание, висы, упоры). Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Тема 5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

Методика обучения ходьбе и бегу: разновидности ходьбы, техника бега на короткие и средние дистанции, челночный бег. Методика обучения прыжкам: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега. Методика обучения метанию: метание малого мяча на дальность, в цель. Этапы обучения легкоатлетическим упражнениям. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Тема 6. Методика обучения лыжной подготовке.

Цели и задачи лыжной подготовки в начальной школе. Методика обучения переноске лыж, надеванию и сниманию лыж. Основная стойка лыжника. Методика обучения передвижению ступающим и скользящим шагом (без палок и с палками). Методика обучения подъемам, спускам, торможению. Организация занятий по лыжной подготовке с учетом климатических условий. Техника безопасности.

Тема 7. Методика обучения подвижным и спортивным играм.

Роль подвижных игр в физическом развитии младших школьников. Классификация подвижных игр. Методика организации и проведения подвижных игр. Методика обучения элементам спортивных игр: баскетбол (ведение, передача, броски мяча), волейбол (прием, передача мяча), футбол (ведение, передача, удар по мячу). Организация соревновательной деятельности. Подготовка к сдаче норм ГТО через игровую деятельность.

### РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 8. Методика развития силы, быстроты и выносливости.

Понятие физических качеств. Сенситивные периоды развития силы, быстроты, выносливости у младших школьников. Методы развития силы: упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса. Методы развития быстроты: беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты. Методы развития выносливости: равномерный бег, кроссовая подготовка, подвижные игры с высокой интенсивностью. Контроль и оценка уровня развития физических качеств.

Тема 9. Методика развития гибкости и координационных способностей.

Понятие гибкости, виды гибкости. Методика развития гибкости: упражнения на растягивание, стретчинг. Особенности развития гибкости в младшем школьном возрасте. Понятие координационных способностей. Методы развития координации: упражнения на равновесие, ловкость, пространственную ориентировку, точность движений. Использование акробатических упражнений, игр с элементами координации.

### РАЗДЕЛ 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 10. Методика организации физкультурно-оздоровительной работы.

Понятие физкультурно-оздоровительной работы. Формы организации: утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные перемены, динамические паузы, дни здоровья. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методика проведения физкультминуток на уроках по другим предметам. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Закаливающие процедуры.

Тема 11. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры.

Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Формирование знаний о факторах, влияющих на здоровье. Воспитание гигиенических навыков, режима дня, правильного питания. Формирование навыков самоконтроля за физическим состоянием. Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Организация пропаганды ЗОЖ среди обучающихся и родителей.

### РАЗДЕЛ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Тема 12. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.

Технология личностно-ориентированного обучения. Игровые технологии: подвижные и спортивные игры. Технология дифференцированного обучения: учет физической подготовленности, гендерных особенностей. Здоровьесберегающие технологии: профилактика травматизма, правильная организация занятий. Информационно-коммуникационные технологии: использование видеоматериалов,

цифровых ресурсов. Соревновательно-игровая технология. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Тема 13. Диагностика и оценка результатов обучения физической культуре.

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания: техника выполнения двигательных действий, уровень развития физических качеств, знания о физической культуре. Формы контроля: текущий, тематический, итоговый. Методика проведения контрольных нормативов по физической подготовке. Оценка сформированности навыков здорового образа жизни. Всероссийские проверочные работы по физической культуре. Анализ результатов, коррекционная работа.

Тема 14. Особенности обучения физической культуре детей с особыми образовательными потребностями.

Особенности обучения физической культуре детей с задержкой психического развития (ЗПР). Обучение детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: адаптация упражнений, коррекционные задачи. Дети с нарушениями зрения, слуха: особенности организации занятий, использование специального инвентаря. Адаптированная физическая культура. Индивидуальный подход, дозирование нагрузки. Взаимодействие с медицинским работником, психологом.

#### 4.3. Содержание практических занятий (очная форма обучения) Для ОФО

№ темы	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-во часов
1	Физическая культура как предмет	Анализ целей и задач предмета. Сравнение различных УМК по физической культуре.	1
2	Нормативно-правовая база	Анализ ФГОС НОО (предметные результаты по физической культуре). Изучение Федеральной рабочей программы.	1
3	Психолого-педагогические основы	Решение педагогических задач на учет возрастных особенностей физического развития.	0 (в рамках лекции/СР)
4	Методика обучения гимнастике	Разработка фрагмента урока гимнастики. Выполнение акробатических упражнений. Составление комплекса ОРУ.	2
5	Методика обучения легкой атлетике	Разработка фрагмента урока по обучению прыжкам или метанию. Выполнение контрольных нормативов.	2
6	Методика обучения лыжной подготовке	Разработка плана-конспекта урока лыжной подготовки. Моделирование техники передвижения.	1
7	Методика обучения подвижным играм	Организация и проведение фрагмента подвижной игры. Разработка игровой программы.	2

№ темы	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-во часов
8	Развитие силы, быстроты, выносливости	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств. Проведение эстафет.	1
9	Развитие гибкости и координации	Составление комплекса стретчинга. Проведение упражнений на координацию.	1
10	Физкультурно-оздоровительная работа	Разработка комплекса утренней зарядки. Составление физкультминутки.	1
11	Формирование здорового образа жизни	Разработка памятки для родителей по формированию ЗОЖ.	1
12	Современные технологии	Разработка фрагмента урока с использованием игровой технологии или ИКТ.	2
13	Диагностика и оценка	Разработка критериев оценивания физической подготовленности.	1
14	Особенности работы с детьми с ОВЗ	Решение ситуационных задач по адаптации материала для детей с ОВЗ.	1
	Консультации	Консультация по вопросам подготовки к экзамену.	4
	<b>Итого</b>		<b>16</b>

#### Для ОЗФО

№ темы	Наименование темы практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-во часов
1	Физическая культура как предмет	Анализ целей и задач предмета. Сравнение различных УМК по физической культуре.	1
2	Нормативно-правовая база	Анализ ФГОС НОО (предметные результаты по физической культуре). Изучение Федеральной рабочей программы .	1
4	Методика обучения гимнастике	Разработка фрагмента урока гимнастики. Выполнение акробатических упражнений. Составление комплекса ОРУ .	1
5	Методика обучения	Разработка фрагмента урока по обучению	1

№ темы	Наименование темы практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-во часов
	легкой атлетике	прыжкам или метанию. Выполнение контрольных нормативов.	
6	Методика обучения лыжной подготовке	Разработка плана-конспекта урока лыжной подготовки. Моделирование техники передвижения .	1
7	Методика обучения подвижным играм	Организация и проведение фрагмента подвижной игры. Разработка игровой программы .	1
8	Развитие силы, быстроты, выносливости	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств. Проведение эстафет .	1
9	Развитие гибкости и координации	Составление комплекса стретчинга. Проведение упражнений на координацию .	1
10	Физкультурно-оздоровительная работа	Разработка комплекса утренней зарядки. Составление физкультминутки .	1
12	Современные технологии	Разработка фрагмента урока с использованием игровой технологии или ИКТ .	1
	Консультации	Консультация по вопросам подготовки к экзамену.	4
	<b>Итого</b>		<b>10</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы Для ОФО

№ темы	Вид и содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Составление глоссария. Подготовка сообщения об истории развития физической культуры.	4
2	Изучение ФГОС НОО, Федеральной рабочей программы. Анализ УМК по физической культуре.	4

№ темы	Вид и содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
3	Подготовка сообщения о чувствительных периодах развития физических качеств.	6
4	Разработка конспекта урока гимнастики. Составление комплекса ОРУ.	5
5	Разработка конспекта урока легкой атлетики. Подбор упражнений для обучения прыжкам.	5
6	Разработка конспекта урока лыжной подготовки. Изучение методики обучения спускам и подъемам.	4
7	Разработка сценария подвижной игры. Составление картотеки подвижных игр для 1-4 классов.	5
8	Составление комплекса упражнений для развития силы, быстроты, выносливости.	5
9	Составление комплекса упражнений для развития гибкости и координации.	5
10	Разработка комплекса утренней зарядки. Составление физкультминутки.	4
11	Разработка памятки для родителей по формированию ЗОЖ.	2
12	Разработка фрагмента урока с использованием современной технологии.	3
13	Разработка критериев оценивания физической подготовленности.	2
14	Подбор адаптированных материалов для детей с ОВЗ. Составление рекомендаций.	2
	<b>Итого</b>	<b>49</b>

## Для ОЗФО

№ темы	Вид и содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Составление глоссария. Подготовка сообщения об истории развития физической культуры.	4
2	Изучение ФГОС НОО, Федеральной рабочей программы. Анализ УМК по физической культуре .	4
3	Подготовка сообщения о чувствительных периодах развития физических качеств.	6
4	Разработка конспекта урока гимнастики. Составление комплекса ОРУ .	6
5	Разработка конспекта урока легкой атлетики. Подбор упражнений для обучения прыжкам .	6
6	Разработка конспекта урока лыжной подготовки. Изучение методики обучения спускам и подъемам .	5
7	Разработка сценария подвижной игры. Составление картотеки подвижных игр для 1-4 классов .	6
8	Составление комплекса упражнений для развития силы, быстроты, выносливости .	6
9	Составление комплекса упражнений для развития гибкости и координации .	6
10	Разработка комплекса утренней зарядки. Составление физкультминутки .	6
11	Разработка памятки для родителей по формированию ЗОЖ.	5
12	Разработка фрагмента урока с использованием современной технологии .	6
13	Разработка критериев оценивания физической подготовленности. Подбор диагностических заданий .	8
14	Подбор адаптированных материалов для детей с ОВЗ. Составление рекомендаций .	6
	Подготовка к экзамену	20
	<b>Итого</b>	<b>96</b>

## 5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации

обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации — экзамен (3 семестр). Форма проведения промежуточной аттестации — устный экзамен по билетам.

Фонд оценочных средств по дисциплине приведен в приложении к РПД.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***а) основная литература (не старше 3-х лет, доступ через ipr-smart.ru):***

Белова Ю.В. Теория и технология физического воспитания детей : учебно-методическое пособие / Белова Ю.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 111 с. — ISBN 978-5-4487-0141-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72354.html>

Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>

### ***б) дополнительная литература (не старше 3-х лет, доступ через ipr-smart.ru):***

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник / Шебеко В.Н.. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 280 с. — ISBN 978-985-06-3339-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120142.html>

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html>

Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / Балтрунас М.И., Быченков С.В.. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 135 с. — ISBN 978-5-4497-3434-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142100.html>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Цифровой образовательный ресурс «IPRsmart»: официальный сайт. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/> (доступ к учебной литературе). — Текст: электронный.

2. Образовательная платформа «Юрайт»: официальный сайт. — URL: <https://urait.ru/> (доступ к учебной литературе).

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: официальный сайт. — URL: <http://elibrary.ru/> (научные статьи по физической культуре и спорту). — Текст: электронный.

4. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. — URL: <https://edu.gov.ru/> (нормативные документы, ФГОС НОО, Федеральная рабочая программа по физической культуре)

5. Федеральный портал «Российское образование». — URL: <http://www.edu.ru/> — Текст: электронный.

6. Единое содержание общего образования. — URL: <https://edsoo.ru/> (конструктор рабочих программ, примерные рабочие программы по физической культуре).

7. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). — URL: <https://www.gto.ru/> — Текст: электронный.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При проведениях лекций, семинарских (практических) занятий, самостоятельной работе обучающихся применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения обучающихся в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

- творческое задание. Выполнение творческих заданий требует от обучающегося воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода;
- групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала;
- решение методических ситуационных задач (кейсов);
- ролевые и деловые игры («Урок физической культуры», «Спортивная эстафета», «День здоровья»);
- проектная деятельность (разработка конспектов уроков, комплексов упражнений, сценариев мероприятий).

В ходе освоения дисциплины при проведении контактных занятий используются следующие формы обучения, способствующие формированию компетенций: лекции-дискуссии; кейс-метод; решение методических задач; ситуационный анализ; обсуждение рефератов и докладов; разработка групповых проектов; деловые игры; микро-преподавание.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- \*программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);
- \*программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- \*программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

## **10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

**Спортивный зал**

Оборудование учебного кабинета:

- секундомеры;
- мячи: баскетбольные; волейбольные, футбольные;

- ворота, корзины, сетки, стойки,
- ракетки и сетка для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели);
- гимнастическая перекладина, шведские стенки,
- разметочные дорожки для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- колонки,
- электронные носители с записями комплексов упражнений.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.