

Министерство науки и высшего образования Республики Казахстан
НАО «Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан»
Центр компетенций и непрерывного образования

Образовательная программа
курса повышения квалификации учителей
**«Повышение профессионального мастерства учителей физической
культуры в условиях ограниченных ресурсов»**

Павлодар 2026 г.

I. Общие положения

Настоящая образовательная программа повышения квалификации учителей физической культуры разработана в соответствии с Законом РК «Об образовании» от 27 июля 2007 года №319-III, а также в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования (Приказ Министра просвещения РК от 3 августа 2022 года №348).

Программа предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Необходимость разработки программы продиктована современными вызовами в организации школьного физкультурного образования, среди которых:

нехватка спортивных залов и оборудования в сельских и городских школах;

переполненность классов, невозможность полноценного использования стандартных спортивных пространств;

использование малых помещений и пришкольных территорий для проведения уроков;

низкая мотивация учащихся, высокий процент освобождений, недостаточный уровень физической подготовленности детей;

повышенные требования к безопасности на уроках в стеснённых условиях;

необходимость освоения альтернативных способов оценивания.

Современный учитель физической культуры должен обладать компетенциями, позволяющими эффективно проводить уроки в ограниченных условиях, обеспечивать безопасность, поддерживать мотивацию учащихся и использовать современные педагогические и цифровые технологии.

Актуальность программы подтверждается задачами национального проекта «Качественное образование «Образованная нация», требованиями профессионального стандарта «Педагог», а также современными подходами к физическому воспитанию школьников.

Категория слушателей: учителя физической культуры.

Количество часов: 80

Форма обучения: гибридная (онлайн синхронно, онлайн асинхронно, офлайн).

Язык обучения: русский.

II. Глоссарий

Моторная плотность урока — показатель активности детей, характеризующий долю времени урока, в течение которого учащиеся находятся в движении.

Трансформируемое пространство — спортивное пространство, организованное из небольших зон, которые быстро изменяют назначение (станции, мини-площадки).

Мини-станции (Station-Based Learning) — организация урока по принципу ротации обучающихся по нескольким зонам практической деятельности.

Геймификация — использование игровых механик (челленджи, уровни, достижения) для повышения мотивации учащихся.

Безопасные маршруты — алгоритмы движения учащихся в ограниченном пространстве, снижающие риск столкновений и травм.

No Equipment PE — комплекс упражнений, проводимых без использования специального оборудования.

Адаптированная физическая культура — система занятий для учащихся с ограничениями по здоровью.

Альтернативное оценивание — оценивание, основанное на индивидуальном прогрессе: проекты, челленджи, наблюдение, динамика навыков.

III. Тематика курса

Слушатели курса получают знания и практические инструменты по организации уроков физической культуры в ситуациях:

- дефицита спортивных залов и оборудования;
- проведения уроков на улице или в малых пространствах;
- работы с низко мотивированными учащимися;
- обеспечения безопасности в стеснённых условиях;
- внедрения альтернативных форм оценивания.

Большинство вопросов, рассматриваемых в курсе, не имеют аналогов в существующих программах и напрямую отвечают запросам сельских, малокомплектных и переполненных городских школ.

IV. Цель, задачи и ожидаемые результаты Программы

Повышение профессиональных компетенций учителей физической культуры в условиях дефицита спортивных залов, ограниченных материально-технических ресурсов, низкой мотивации обучающихся и требований к обеспечению безопасности при организации учебных занятий в малых пространствах и на открытом воздухе.

Цель программы:

Повышение профессионального мастерства учителей физической культуры по организации эффективного, безопасного и мотивирующего образовательного процесса в условиях ограниченных ресурсов.

Задачи курса:

ознакомить слушателей с современными технологиями и стратегиями преподавания физической культуры при дефиците пространства и оборудования;

обучить методам организации уроков ФК на пришкольной территории и в малых помещениях;

развить компетенции по работе с мотивацией учащихся, снижению числа освобождений;

сформировать навыки обеспечения безопасности при занятиях в стеснённых условиях;

познакомить с альтернативными способами оценивания физической подготовленности;

расширить использование цифровых инструментов в профессиональной деятельности учителя ФК.

Задачи программы:

Совершенствование методов и технологий преподавания физической культуры в условиях ограниченного пространства.

Освоение эффективных способов мотивации учащихся к регулярной физической активности.

Формирование навыков организации безопасных занятий на открытых территориях и в малокомплектных или переполненных школах.

Развитие компетенций по альтернативному оцениванию и современному контролю физической подготовленности учащихся.

Освоение современных цифровых инструментов и форматов (челленджи, мини-проекты, фитнес-трекинг).

Повышение качества планирования уроков с учетом санитарных норм, инклюзии и возраста детей.

Развитие педагогического мастерства и профессиональной рефлексии учителя физической культуры.

Ожидаемые результаты обучения

По завершении курса слушатели смогут:

Знать:

современные методики преподавания физкультуры в стеснённых условиях;

- требования ТБ при занятиях в малых пространствах и на открытых площадках;
- современные подходы к мотивации и вовлечению учащихся;
- методы индивидуализации нагрузки при ограниченных ресурсах;
- актуальные формы оценивания (портфолио активности, проекты, челленджи).
-

Уметь:

- планировать и проводить уроки в дефиците пространства (коридор, класс, рекреация, малая площадка);
- разрабатывать безопасные маршруты и зоны активности;
- применять игровые и соревновательные технологии для повышения мотивации;
- организовывать уроки на пришкольной территории в любое время года;
- создавать мини-проекты и физкультурные челленджи;
- использовать цифровые инструменты для мониторинга физической активности.

Иметь навыки:

- самоанализа и рефлексии урока;
- адаптации методик под разные условия школы (сельские, малокомплектные, переполненные);
- разработки упражнений малой подвижности, высокой моторной плотности;
- коммуникации с администрацией и родителями по вопросам безопасности и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

После завершения курса слушатели:

Знают:

современные подходы к организации уроков физической культуры в малых и нестандартных пространствах;

способы повышения мотивации учащихся;

методы обеспечения безопасности;

инструменты альтернативного оценивания.

Умеют:

эффективно проводить уроки в условиях нехватки спортивных залов;

выстраивать мотивационную среду, снижать количество освобождений;

организовывать работу класса в малых пространствах;

применять цифровые инструменты и геймификацию;

обеспечивать безопасность детей;

использовать альтернативные формы контроля.

Демонстрируют навыки:

проектирования уроков в нестандартных условиях;

моделирования занятий на станции, в микрогруппах;

работы на пришкольных территориях.

V. Структура и содержание Программы

Учебно-тематический план (80 часов)

№	Модуль/ Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Современные требования к уроку физической культуры	3	3	6
2.	Организация занятий в условиях ограниченных помещений	4	6	10
3.	Уроки на открытом воздухе: методика, безопасность, маршруты	4	6	10
4.	Мотивация учащихся: приёмы, инструменты, участие родителей	4	6	10

5.	Инклюзивные практики и работа с детьми разного уровня физической подготовки	4	4	8
6.	Разработка уроков для сельских малокомплектных школ и перегруженных школ города	4	6	10
7.	Безопасность в малых пространствах: риски и способы снижения травматизма	4	5	9
8.	Оценивание и альтернативные формы контроля (портфолио, челленджи, проекты)	4	4	8
9.	Цифровые инструменты учителя физической культуры	2	3	5
10.	Итоговая работа, защита мини-проекта	—	4	4
	ИТОГО	33	47	80

VI. Организация учебного процесса

Модуль 1. Современные требования к уроку физической культуры (6 часов)

- Тенденции развития школьной физкультуры.
- Приоритеты: ЗОЖ, двигательная плотность, вариативность, безопасность.
- Особенности работы в сельских и малокомплектных школах.
- Планирование урока с учетом ограниченных условий.

Модуль 2. Организация занятий в условиях ограниченных помещений (10 часов)

- Формы уроков в малых пространствах (класс, коридор, рекреация).
- Комплексы упражнений без оборудования.
- Работа в станциях при дефиците инвентаря.
- Игровые методы, которые не требуют большого пространства.
- Мини-оборудование: скакалки, эспандеры, резинки, мячики.

Практика:

- создание микро-пространств;
- разработка 10-минутных активных перемен;
- моделирование урока в ограниченном зале.

Модуль 3. Уроки на открытом воздухе: методика, безопасность, маршруты (10 часов)

- Организация занятий на пришкольной территории.
- Межсезонье: уроки зимой, осенью, весной.

- Безопасность на открытой площадке, оценка рисков.
- Маршруты для беговых и игровых уроков.
- Методы поддержания мотивации при погодных условиях.

Практика:

- построение безопасных маршрутов;
- разработка «комплекса уроков на улице» для твоей школы.

Модуль 4. Мотивация учащихся: приёмы, инструменты, участие родителей (10 часов)

- Почему дети не хотят заниматься физкультурой?
- Освобождения: причины, работа с родителями, «мягкая инклюзия».
- Геймификация урока.
- Мини-соревнования, командные задания.
- Система накопительной мотивации («шаги», «активность», «очки силы»).

Практика: разработка мотивационного сценария для 4 уроков.

Модуль 5. Инклюзивные практики и работа с детьми разного уровня физической подготовки (8 часов)

- Работа с детьми с низкой физической подготовкой.
- Индивидуализация нагрузки.
- Простые функциональные упражнения для всех уровней.
- Риски и ограничения.

Модуль 6. Разработка уроков для сельских малокомплектных школ и перегруженных школ города (10 часов)

- Как работать в условиях отсутствия спортзала.
- Комбинированные уроки.
- Организация внеурочной физической активности при минимальном ресурсе.
- Рациональное использование площадки школы.
- Пример "универсального урока" для любой школы.

Модуль 7. Безопасность в малых пространствах: риски и способы снижения травматизма (9 часов)

- Основные риски в малых пространствах.
- Организация безопасных зон.
- Использование мягкого инвентаря.
- Алгоритм действий при травмах.

Модуль 8. Оценивание и альтернативные формы контроля (портфолио, челленджи, проекты) (8 часов)

- Проблемы традиционного оценивания.
- Индивидуальный прогресс как основа контроля.
- Проекты, челленджи, портфолио активности.
- Онлайн-мониторинг.

Практика: разработка своего «челленджа месяца».

Модуль 9. Цифровые инструменты учителя физической культуры (5 часа)

- Шагомеры, мобильные приложения, платформы.
- Создание мини-отчётов и онлайн-трекинга.
- Как цифровые инструменты повышают вовлечённость.

Модуль 10. Итоговая работа, защита мини-проекта (4 часа)

- Слушатель разрабатывает **авторский урок** или **мини-программу** для своей школы:
 - урок без спортзала;
 - урок на улице;
 - челлендж для класса;
 - план мотивации.

VII. Учебно-методическое обеспечение Программы

Учебно-методическое обеспечение осуществляется согласно цели, задач, ожидаемых результатов и содержания Программы. Согласно учебно-тематического плана курса разрабатывается учебно-методический комплекс, включающий обязательный для изучения теоретический материал, интерактивные лекции с презентациями, задания для практических работ, итогового контроля, список рекомендуемой литературы.

Повышение уровня профессиональной компетентности, способность учителя творчески подходить к организации учебного процесса и повышение вовлеченности учащихся.

VIII. Оценивание результатов обучения

Для проведения самостоятельной, практической работы выделяются следующие критерии:

- 0–49% - не выполнено;
- 50–59% - выполнено частично;
- 60–74% - удовлетворительно;
- 75–89% - хорошо;
- 90–100% - отлично

Форма итоговой аттестации: Защита итогового мини-проекта.

Критерии оценивания:

- соответствие актуальным методическим требованиям;
- реалистичность и применимость в условиях конкретной школы;
- обеспечение безопасности;
- элементы мотивации;
- грамотное планирование нагрузки;
- вариативность упражнений.

IX. Посткурсовое сопровождение

- консультации по разработке уроков;
- методический чат педагогов;
- поддержка внедрения уличных уроков;
- помощь в подготовке школьных челленджей;
- сопровождение по инклюзии и безопасности.

X. Список основной и дополнительной литературы

1. «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», Всемирная организация здравоохранения, 2010 г.
2. «Об утверждении Правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту», Министерство культуры и спорта Республики Казахстан от 3 ноября 2014 года № 68.
3. «Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан», Министерство культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103.
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам образования» Министерство здравоохранения Республики Казахстан, утвержденного постановлением Правительства Республики Казахстан от 17 февраля 2017 года № 71.
5. «Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования», Министерство просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348.
6. «Уроки физической культуры в ограниченном пространстве: эффективные уроки без спортивного зала», Николаев Василий Васильевич, научная статья, 2025г.
7. «Физическая культура в школе», научно-практический периодический журнал, Москва, школьная пресса, Жукунов Е.В.