

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО «ОЦ Каменный город»

_____/Ю.П. Овсянникова/

«25» июня 2026 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации

«Педагогическое образование. Преподавание физической культуры и основ безопасности и защиты Родины в условиях реализации ФГОС»

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Всего часов	Всего часов		Форма контроля
			Лекции	Самост. работа	
1	Нормативно-правовые и организационные основы общего образования	70	38	32	Тестирование
1.1	Государственная политика в сфере образования. Законодательство Российской Федерации об образовании	18	10	8	
1.2	ФГОС основного общего и среднего общего образования: требования к результатам, содержанию и условиям реализации образовательных программ	16	8	8	
1.3	Федеральные образовательные программы ООО и СОО. Федеральные рабочие программы по физической культуре и ОБЗР	14	8	6	
1.4	Профессиональный стандарт педагога. Профессиональная деятельность учителя физической культуры и ОБЗР	14	8	6	
1.5	Локальные нормативные акты образовательной организации. Документационное обеспечение	8	4	4	

	деятельности учителя физической культуры и ОБЗР				
2	Психолого-педагогические основы обучения и развития обучающихся	70	38	32	Практическая работа
2.1	Возрастная психология. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста	16	8	8	
2.2	Психология учебной деятельности. Познавательные процессы и формирование универсальных учебных действий	14	8	6	
2.3	Мотивация учебной деятельности и развитие познавательного интереса к физической культуре и основам безопасности	14	8	6	
2.4	Психология индивидуальных различий и познавательных особенностей обучающихся	14	8	6	
2.5	Педагогическое общение, профилактика конфликтов и основы медиации в образовательной среде	12	6	6	
3	Теория и практика современной педагогики	80	44	36	Тестирование
3.1	Общая педагогика: теория обучения и воспитания	18	10	8	
3.2	Современный урок: структура, цели, планируемые результаты, виды учебной деятельности	16	8	8	
3.3	Системно-деятельностный и компетентностный подходы в обучении физической культуре и ОБЗР	16	8	8	
3.4	Современные образовательные технологии: проблемное, модульное и смешанное обучение	14	8	6	
3.5	Технологии развития функциональной грамотности,	8	4	4	

	критического мышления и самостоятельности обучающихся				
3.6	Педагогическая этика и профессиональная коммуникация	8	4	4	
4	Здоровьесбережение, безопасность и организация образовательной среды	60	30	30	Тестирование
4.1	Возрастная физиология и школьная гигиена. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	12	6	6	
4.2	Охрана труда и безопасность образовательной среды при проведении занятий физической культурой и ОБЗР	14	8	6	
4.3	Требования безопасности при проведении практических занятий, спортивных мероприятий и учебных тренировок	12	6	6	
4.4	Пожарная и антитеррористическая безопасность образовательной организации	12	6	6	
4.5	Профилактика травматизма и переутомления, сохранение работоспособности обучающихся	10	4	6	
5	Теоретические основы физической культуры и содержание физкультурного образования	120	58	62	Тестирование
5.1	Теория физической культуры. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	20	10	10	
5.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координационные способности	20	10	10	
5.3	Основы спортивной тренировки. Физическая нагрузка, адаптация и управление тренировочным процессом	20	10	10	

5.4	Легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры в содержании физкультурного образования	20	10	10	
5.5	Спортивно-оздоровительная деятельность и современные направления физической культуры	18	8	10	
5.6	Основы самоконтроля, физического развития и формирования культуры здорового образа жизни	14	6	8	
5.7	Методы организации двигательной деятельности и оценка физической подготовленности обучающихся	8	4	4	
6	Теоретические основы безопасности и защиты Родины и содержание образования по ОБЗР	120	56	64	Тестирование
6.1	Безопасное и устойчивое развитие личности, общества и государства	16	8	8	
6.2	Основы военной подготовки и содержание военно-патриотического образования	22	10	12	
6.3	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	22	10	12	
6.4	Безопасность в быту, в транспорте, в общественных местах и природной среде	16	8	8	
6.5	Защита населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Основы гражданской обороны	18	8	10	
6.6	Основы противодействия экстремизму и терроризму. Информационная безопасность	14	6	8	
6.7	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	12	6	6	

7	Методика преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС	90	45	45	Практическая работа
7.1	Цели, содержание и планируемые результаты обучения физической культуре на уровнях ООО и СОО	16	8	8	
7.2	Проектирование современного урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП	18	9	9	
7.3	Методы, приемы и технологии обучения физической культуре	16	8	8	
7.4	Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств	14	7	7	
7.5	Формирование физической, функциональной и здоровьесберегающей грамотности обучающихся	14	7	7	
7.6	Планирование, проведение и анализ учебных занятий по физической культуре	12	6	6	
8	Методика преподавания основ безопасности и защиты Родины в условиях реализации ФГОС	90	45	45	Практическая работа
8.1	Цели, содержание и планируемые результаты обучения по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины» на уровнях основного и среднего общего образования	16	8	8	
8.2	Проектирование современного урока ОБЗР в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП	18	9	9	

8.3	Методы, приемы и технологии обучения основам безопасности и защиты Родины	16	8	8	
8.4	Методика обучения действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях	16	8	8	
8.5	Методика формирования культуры безопасности, гражданской ответственности и готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях	12	6	6	
8.6	Организация практической подготовки по основам первой помощи, безопасности и начальной военной подготовке	12	6	6	
9	Практико-ориентированное обучение физической культуре и ОБЗР	120	63	57	Практическая работа
9.1	Практикум по организации двигательной активности и развитию физических качеств обучающихся	22	15	7	
9.2	Методика организации практических занятий, тренировок и спортивно-массовых мероприятий	18	9	9	
9.3	Практикум по организации занятий по основам безопасности и защиты Родины	22	10	12	
9.4	Практикум по отработке действий при чрезвычайных ситуациях и оказанию первой помощи	18	9	9	
9.5	Организация проектной, исследовательской и практической деятельности обучающихся по физической культуре и ОБЗР	20	10	10	
9.6	Межпредметные проекты по физической культуре, безопасности, здоровому образу жизни и	14	7	7	

	гражданско-патриотическому воспитанию				
9.7	Разработка учебных занятий, практических ситуаций и дидактических материалов по физической культуре и ОБЗР	6	3	3	
10	Оценивание образовательных результатов и анализ результатов обучения	90	45	45	Тестирование
10.1	Современная система оценки образовательных результатов по физической культуре и ОБЗР	16	8	8	
10.2	Формирующее оценивание и эффективная обратная связь на занятиях	14	7	7	
10.3	Контрольно-измерительные материалы. Разработка заданий разных уровней сложности	16	8	8	
10.4	Диагностика предметных, метапредметных и личностных результатов	14	7	7	
10.5	Интерпретация результатов оценочных процедур и выявление образовательных дефицитов	18	9	9	
10.6	Корректировка образовательного процесса по результатам диагностики и оценивания	12	6	6	
11	Цифровая образовательная среда и информационные технологии в преподавании физической культуры и ОБЗР	70	35	35	Практическая работа
11.1	Цифровые образовательные ресурсы и электронные образовательные среды в деятельности педагога	14	7	7	

11.2	Интерактивные технологии и цифровые инструменты на занятиях по физической культуре и ОБЗР	14	7	7	
11.3	Цифровые средства мониторинга физической активности, состояния и результатов обучающихся	14	7	7	
11.4	Визуализация учебной информации, мультимедийное сопровождение и цифровые дидактические материалы учебного занятия	14	7	7	
11.5	Возможности и ограничения применения технологий искусственного интеллекта в деятельности педагога	14	7	7	
12	Дифференциация и индивидуализация обучения физической культуре и ОБЗР	70	35	35	Практическая работа
12.1	Методические основы дифференциации содержания, методов и форм обучения физической культуре и ОБЗР	14	7	7	
12.2	Индивидуализация образовательного процесса и организация самостоятельной работы обучающихся	14	7	7	
12.3	Разноуровневые задания и индивидуальные образовательные маршруты в обучении физической культуре и ОБЗР	14	7	7	
12.4	Педагогическая поддержка обучающихся с различным уровнем физической и предметной подготовки	14	7	7	
12.5	Педагогическая поддержка высокомотивированных	14	7	7	

	обучающихся и развитие их образовательного потенциала				
13	Воспитательная и внеурочная деятельность средствами физической культуры и ОБЗР	60	30	30	Практическая работа
13.1	Теория и методика воспитательной работы в современной школе	14	7	7	
13.2	Физкультурно-оздоровительное, спортивное и военно-патриотическое воспитание обучающихся	12	6	6	
13.3	Организация внеурочной деятельности по физической культуре и ОБЗР	12	6	6	
13.4	Организация спортивных соревнований, военно-спортивных мероприятий, олимпиад и конкурсов	12	6	6	
13.5	Взаимодействие с родителями и участниками образовательных отношений	10	5	5	
14	Педагогическая практика и профессиональная деятельность учителя физической культуры и преподавателя ОБЗР	60	30	30	Практическая работа
14.1	Планирование и организация образовательной деятельности учителя физической культуры и преподавателя ОБЗР	12	6	6	
14.2	Разработка рабочих программ, календарно-тематического и поурочного планирования	12	6	6	
14.3	Анализ и самоанализ профессиональной деятельности педагога по результатам учебного занятия	12	6	6	

14.4	Педагогическое наблюдение, рефлексия и профессиональное саморазвитие	12	6	6	
14.5	Формирование индивидуального методического портфолио педагога	12	6	6	
15	Итоговая аттестация	10	0	10	Тестирование, практическая работа
	Итого часов	1180	592	588	