

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«Центральная музыкальная школа –
Академия исполнительского искусства»**
(ЦМШ – Академия исполнительского искусства)



«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ЦМШ-АИИ

/В.В. Пясецкий/
приказ № 228-од от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Экспериментальная образовательная программа
профессионального образования «Исполнительское искусство» (с
интеграцией по уровням основного общего и среднего общего образования)

Специальность:

53.02.03 Инструментальное исполнительство

(по видам инструментов: фортепиано, оркестровые струнные инструменты,
оркестровые духовые и ударные инструменты)

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.12.2014 г. № 1608.

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Центральная музыкальная школа – Академия исполнительского искусства»

Разработчики: преподаватели межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1/25-26 от 28 августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5. Фонд оценочных средств.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью Экспериментальной образовательной программы профессионального образования «Исполнительское искусство» (с интеграцией по уровням основного общего и среднего общего образования). Специальность: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов: фортепиано, оркестровые струнные инструменты, оркестровые духовые и ударные инструменты).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: СОО.01.15 Базовые дисциплины

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – физическое развитие учащихся, всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности учащихся к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- 1) всестороннее развитие физических качеств учащихся;
- 2) укрепление здоровья, закаливание организма;
- 3) совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей;
- 4) коррекция недостатков телосложения, формирование правильной осанки, пропорциональное развитие всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений;
- 5) многолетнее сохранение высокого уровня общей физической работоспособности.
- 6) формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 7) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 8) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения предмета обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных

физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

знать:

- роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Часов по учебному плану:

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 933 часа, включая:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 502 часа.

Время изучения: 5-11 класс.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	933
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	502
в том числе:	
практические занятия	501
контрольный урок	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	431

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*
	5 класс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	16	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Эстафетный бег.	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника старта	1	1, 2
	4. Челночный бег	1	1, 2
	5. Бег с высокого старта. Техника старта	1	1, 2
	6. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	7. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт — 30 м. Встречные эстафеты.	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. Прыжки со скакалкой на время.	1	1, 2
	12. ОФП (общефизическая подготовка)	1	1, 2
Раздел 2.	Гимнастика	16	1, 2
	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	
	2.ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	3. Гимнастические упражнения на ковриках.	2	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	5. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	2	1, 2
	6.ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	7 Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	2	1, 2
	8. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	9. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	2	1, 2
10. ОФП (общефизическая подготовка)	2		
Раздел 3.	Волейбол	21	1, 2
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	
	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2

	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	4	1, 2
Раздел 4.	Баскетбол	19	1, 2, 3
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов	72	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

6 класс			
Раздел 1.	Легкая атлетика	16	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1, 2
	2. Эстафетный бег.	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника старта	1	1, 2
	4. Челночный бег	1	1, 2

	5. Бег с высокого старта. Техника старта	1	1, 2
	6.. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	7. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. Встречные эстафеты.	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. Прыжки со скакалкой на время.	1	1, 2
	12. ОФП (общефизическая подготовка)	1	1, 2
Раздел 2.	Гимнастика	16	
	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2.ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	3. Гимнастические упражнения на ковриках.	2	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	5. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	2	1, 2
	6. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	7. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость.	2	1, 2
	8. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	9. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	2	1, 2
	10 ОФП (общефизическая подготовка)	2	
Раздел 3.	Волейбол	21	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	4	1, 2, 3
Раздел 4.	Баскетбол	19	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2

	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов	72	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

	7 класс		
	Легкая атлетика	17	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Эстафетный бег.	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника старта	1	1, 2
	4. Челночный бег	1	1, 2
	5. Бег с высокого старта. Техника старта	1	1, 2
	6. Метание малого мяча на дальность с места	1	1, 2
	7. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. Встречные эстафеты.	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. Прыжки со скакалкой на время.	1	1, 2
	12. ОФП (общефизическая подготовка)	2	1, 2
Раздел 1.			
Раздел 2.	Гимнастика	15	

	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	3. Гимнастические упражнения на ковриках.	2	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	5. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	2	1, 2
	6. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	7. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	2	1, 2
	8. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	9. Растяжка, пистолетики, подтягивания лежа.	2	1, 2
	10. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
Раздел 3.	Волейбол	21	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2, 3
	10. Учебная игра.	4	
Раздел 4.	Баскетбол	19	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые	72	

	упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов		
	Всего:	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

8 класс			
Раздел 1.	Легкая атлетика	17	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Эстафетный бег.	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника старта.	1	1, 2
	4. Челночный бег	1	1, 2
	5. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	6. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	7. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. Встречные эстафеты.	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. Прыжки со скакалкой на время.	1	1, 2
	12. ОФП (общефизическая подготовка)	2	1, 2
Раздел 2.	Гимнастика	16	
	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	3. Гимнастические упражнения на ковриках.	2	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	5. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	2	1, 2
	6. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	7. Гимнастические упражнения на растяжку и гибкость	2	1, 2
	8. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	9. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	2	1, 2
10. ОФП (общефизическая подготовка)	2		
Раздел 3.	Волейбол	21	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2

	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	4	1, 2, 3
Раздел 4.	Баскетбол	19	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов	72	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

	9 класс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	17	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Эстафетный бег.	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника бега	1	1, 2

	4. Челночный бег	1	1, 2
	5. Бег с высокого старта. Техника старта.	1	1, 2
	6. ОФП (общефизическая подготовка).	2	1, 2
	7. Силовая подготовка	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. Встречные эстафеты.	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. Прыжки со скакалкой на время (зачет)	1	1, 2
	12. ОФП (общефизическая подготовка)	1	1, 2
Раздел 2.	Гимнастика	17	
	1. Висы. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2. Гимнастические упражнения на ковриках	2	
	3. Силовая подготовка.	2	1, 2
	4. Гимнастические упражнения на ковриках	2	
	5. Прыжки со скакалкой на время	2	1, 2
	6. Гимнастические упражнения на ковриках	2	
	7. ОФП(общефизическая подготовка).	2	1, 2
	8. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	2	1, 2
9. Гимнастические упражнения на ковриках	1		
Раздел 3.	Волейбол	21	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3x3.	2	1, 2
10. Учебная игра.	4	1, 2, 3	
Раздел 4.	Баскетбол	19	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2

	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение освоенных в классе упражнений на развитие физических качеств, коррекцию осанки и развитие мышц (в соответствии с рекомендациями преподавателя). Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов	72	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

	10 класс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	17	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Челночный бег	1	1, 2
	3. Бег с низкого старта. Техника старта	1	1, 2
	4. Силовая подготовка	1	1, 2
	5. Бег с высокого старта. Техника бега.	1	1, 2
	6. ОФП (общефизическая подготовка)	2	1, 2
	7. Прыжки со скакалкой на выносливость	2	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	2	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. с высокого старта	2	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	2	1, 2
	11. ОФП (общефизическая подготовка)	1	
	11. Прыжки со скакалкой на время (зачет).	1	1, 2
12. Силовая подготовка	17	1, 2	
Раздел 2.	Гимнастика	2	
	1. Висы. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2. Работа на гимнастических ковриках	2	1, 2
	3. ОФП (общефизическая подготовка)	2	1, 2

	4. Работа на гимнастических ковриках.	2	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания.	2	1, 2
	6. Работа на гимнастических ковриках.	2	
	Волейбол	2	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	21	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Баскетбол	2	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	4	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	19	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	1, 2
	10. Учебная игра.	2	1, 2, 3
	Самостоятельная работа Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Подготовка к сдаче нормативов	36	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

11 класс			
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1
	2. Челночный бег	1	1, 2
	3. Бег с высокого старта. Техника старта	1	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка)	3	1, 2
	5. Бег с низкого старта. Техника старта	1	1, 2
	6. Силовая подготовка.	3	1, 2
	7. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	8. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	9. Высокий старт 30 м. с высокого старта	1	1, 2
	10. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	11. Прыжки на скакалке на время (зачет)	1	1, 2
12. Силовая подготовка	3	1, 2	
Раздел 2.	Гимнастика	14	
	1. Висы. Развитие силовых способностей.	2	1, 2
	2. Упражнения на гибкость на ковриках.	2	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	2	1, 2
	4. Силовая подготовка.	2	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания.	2	1, 2
6. ОФП(общефизическая подготовка)	4		
Раздел 3.	Волейбол	21	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	2	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	2	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1, 2
	7. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	2	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	2	1, 2
10. Учебная игра.	4	1, 2, 3	
Раздел 4.	Баскетбол	21	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	2	1, 2

	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	5. Штрафной бросок.	2	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	2	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	1, 2, 3
	Контрольный урок	1	
	Самостоятельная работа Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов	35	
	Всего:	72 ч. (ауд.) 35 ч. (самост.)	
	ИТОГО:	502 (ауд.) 431 ч. (самост.)	

* Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета физкультуры.

Оборудование учебного кабинета:

Шведская стенка (вертикальная) – 3 шт.	2 баскетбольных кольца
8 футбольных мячей	1 волейбольная сетка
1 гимнастическая скамья большая	1 гимнастический мяч
2 гимнастические скамьи маленькие	4 баскетбольных мяча
4 гимнастических мата	1 стол для настольного тенниса
4 волейбольных мяча	3 сетки для настольного тенниса
4 сувенирных футбольных мяча	8 ракеток для настольного тенниса
6 ракеток для бадминтона	2 баскетбольных щита
1 навесная перекладина съемная	10 палок гимнастических
2 перекладины	5 скакалок

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература (для преподавателя):

1. Физическая культура. 1–11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС. – 3-е изд. – М.: Учитель, 2018.

Дополнительная литература:

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – М.: Феникс.

Интернет-ресурсы

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

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

№ п/п	Применение	Программное обеспечение
1	Операционные системы	Microsoft Windows
2	Интернет браузеры	Yandex Browser
3	Офисные пакеты	Microsoft Office, LibreOffice
4	Архиваторы	7-zip
5	Просмотр и редактирование графических файлов	FastStone Image Viewer
6	Работа с PDF файлами	Sumatra PDF, PDF24 Creator
7	Набор аудио-видеокодеков	K-Lite Codec Pack
8	Нотный редактор	MuseScore

Современные профессиональные базы данных:

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

Электронно-библиотечная система Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства <https://lk.ems.informsistema.ru/>

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Требования к результатам освоения учебного предмета:</p> <p>В результате изучения предмета обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;</p> <p>выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>знать:</p> <p>роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;</p>	<p>При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.</p> <p>При оценке знаний учащихся учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками</p> <p>«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;</p> <p>«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»</p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Аттестация учащихся планируется по четвертям, по текущим оценкам, а также по результатам сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы сдаются по разделам: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол.

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Разновидности стартовых положений. Челночный бег 4x15м. Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.

Гимнастика: висы, строевые упражнения. Подтягивания на результат. Отжимания. Пресс за 30, 60 с. Гимнастические упражнения: мостик, стойка на лопатках, растяжка (шпагат, наклоны вперед с прямыми ногами), приседание на одной ноге с опорой и без (пистолетик).

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Баскетбол: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции 15, 30, 60 (8-9 с), 100 (12-15 с), 400 (55 с – 1,05 мин.), 800 (2,10-2,20 мин.), 1000 (3,50-4,20 мин.) метров. Эстафетный бег. Разновидности стартовых положений. Челночный бег 4x15м (15-20 с). Метание малого мяча в цель и на дальность (30-50 м). Прыжки в длину с места (130-210 см) и с разбега.

Гимнастика: висы, строевые упражнения. Подтягивания на результат. Отжимания. Пресс за 30 с (25-30 раз), 60 с (45-55 раз). Гимнастические упражнения: мостик, стойка на лопатках, растяжка (шпагат, наклоны вперед с прямыми ногами (10-30 см), приседание на одной ноге с опорой и без

(пистолетик) (от 3 до 10 раз).

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Баскетбол: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок (с 10 бросков, 5-8 попаданий в кольцо). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Оценочные средства демонстрационные 5–9 класс

1. Гимнастика:

- 1) *Мостик* (наличие прогиба в спине 180 градусов, правильная постановка рук и ног на мате при выполнении упражнения)
- 2) *Березка* (поднятие ног и туловища под углом 90 градусов и удержание положения в течение 10 с)
- 3) *Пушечик* (приседания на одной ноге с опорой или без, при вытянутой свободной ноге впереди себя, выполняется от 5 до 8 раз)
- 4) *Ласточка* (поднятие ноги назад и поддержание устойчивого положения ног и корпуса в течение 10 с)
Оценивается качество и техника выполнения упражнений по 5-балльной шкале.

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения:

- 1) *Пресс* (выполнения максимального количества раз за 30 с)
18-22 раз – 3 балла
23-27 раз – 4 балла
28-30 раз – 5 баллов
- 2.1) *Подтягивание* (выполнение упражнения из положения лежа на спине в висе на руках, сгибание и разгибание рук в количестве для девочек 6-8 раз)
4 раза – 3 балла
5-6 раз – 4 балла
7-8 раз – 5 баллов
- 2.2) *Подтягивание* (выполнение упражнения в висе в количестве для мальчиков 6-8 раз)
4 раза – 3 балла
5-6 раз – 4 балла
7-8 раз – 5 баллов
- 3) *Прыжки в длину с места* см (150-175 см для мальчиков и 135-165 см для девочек)
Для девочек оценочная шкала:
130-135 см – 3 балла
140-150 см – 4 балла
155-165 см – 5 баллов
Для мальчиков оценочная шкала:
140-150 см – 3 балла
155-165 см – 4 балла
170-175 см – 5 баллов
- 4) *Прыжки на скакалке раз/сек.* (для девочек 40-50 раз за 60 с, для мальчиков 50-70 раз за 60 с)
Для девочек оценочная шкала:
30 раз – 3 балла

40 раз – 4 балла
50 раз – 5 баллов
Для мальчиков оценочная шкала:
40 раз – 3 балла
50 раз – 4 балла
60-70 раз – 5 баллов

3. Скоростные:

Бег на дистанции 60 м (нормативы для девочек 11 с, для мальчиков 9,5 с)

14 с – 3 балла
13-12 с – 4 балла
11,5-11 с – 5 баллов

Для мальчиков оценочная шкала:

12 с – 3 балла
11 с – 4 балла
10-9,5с – 5 баллов

4. Координация:

Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. (для мальчиков 12 м, для девочек 10 м)

5. Баскетбол:

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.
Техника безопасности. Помощь в судействе.

6. Волейбол:

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.
Техника безопасности. Помощь в судействе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям, по текущим оценкам, а также по результатам сдачи контрольных нормативов.

5.2. Оценочные средства демонстрационные 10-11 класс

1. Гимнастика:

- 1) *Мостик* (наличие прогиба в спине 180 градусов, постановка правильно рук и ног на мате при выполнении упражнения)
- 2) *Березка* (поднятие ног и туловища под углом 90 градусов и удержание положения 10 с)
- 3) *Пистолетик* (приседания на одной ноге с опорой или без, при вытянутой свободной ноге впереди себя, выполняется от 5 до 8 раз)
- 4) *Ласточка* (поднятие ноги назад и поддержание устойчивого положения ног и корпуса в течение 10 с)

Оценивается качество и техника выполнения упражнений по 5-бальной шкале.

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения:

- 1) *Пресс* (выполнения максимального количества раз за 60 с)
35-40 раз – 3 балла
42-49 раз – 4 балла
50-60 раз – 5 баллов

2.1) *Подтягивание* (выполнение упражнения из положения лежа на спине в висе на руках, сгибание и разгибание рук в количестве для девочек 6-8 раз)

6 раз – 3 балла
7-8 раз – 4 балла
9-10 раз – 5 баллов

2.2) *Подтягивание* (выполнение упражнения в висе в количестве для мальчиков 6-8 раз)

6 раз – 3 балла
7-9 раз – 4 балла
10-12 раз – 5 баллов

3) *Прыжки в длину с места см* (180-215 см для мальчиков и 150-175 см для девочек)

Для девочек оценочная шкала:

145-150 см – 3 балла
155-165 см – 4 балла
170-175 см – 5 баллов

Для мальчиков оценочная шкала:

175-180 см – 3 балла
185-195 см – 4 балла
200-215 см – 5 баллов

4) *Прыжки на скакалке раз/сек.* (для девочек 40-50 раз за 60 с, для мальчиков 50-70 раз за 60 с)

Для девочек оценочная шкала:

35 раз – 3 балла
45 раз – 4 балла
55 раз – 5 баллов

Для мальчиков оценочная шкала:

45 раз – 3 балла
55 раз – 4 балла
65-75 раз – 5 баллов

3. Скоростные:

1) *Бег на дистанции 60 м* (нормативы для девочек 11 с, мальчики 9,5с)

13 с – 3 балла
12,5-12 с. – 4 балла
11-10,5 с. – 5 баллов

Для мальчиков оценочная шкала:

11,5 с. – 3 балла
10,5 с. – 4 балла
9,5-9 с. – 5 баллов

4. Координация:

1) *Бросок малого мяча в стандартную мишень, м* (для мальчиков 12 м, для девочек 10 м)

5. Баскетбол:

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.
Техника безопасности. Помощь в судействе.

6. Волейбол:

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.
Техника безопасности. Помощь в судействе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям, по текущим оценкам, а также по результатам сдачи контрольных нормативов.

В тех случаях, когда ученик получает за выполнения упражнения или сдачу норматива оценку 2 балла (неудовлетворительно), он отправляется на передачу данного упражнения или норматива.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
межфакультетской кафедры
общеобразовательных дисциплин
от 28 августа 2025 г.
№ 1/25-26

Зав. кафедрой  /Г.А. Щербакова/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/