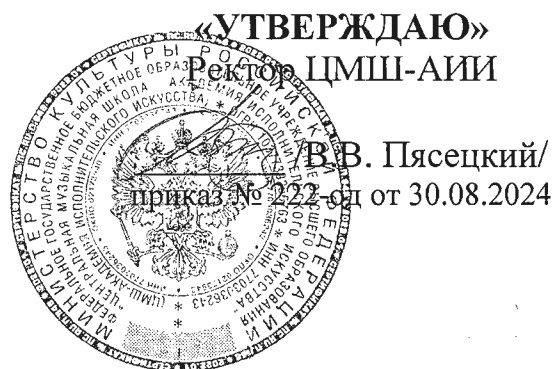


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Центральная музыкальная школа –  
Академия исполнительского искусства»**  
(ЦМШ – Академия исполнительского искусства)



## 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, 2024

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 № 1/24-25 от 29 августа 2024 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

**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*
	<b>5 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	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
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	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		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	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
	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>	<b>1, 2, 3</b>
<b>Раздел 4.</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (ауд.)</b> <b>72 ч.</b> <b>(самост.)</b>	

	<b>6 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	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.	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	
	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.	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
	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.	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Всего:</b>	72 ч. (ауд.) 72 ч. (самост.)	

	<b>7 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
	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
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>	
	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)	1	
Раздел 3.	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
	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.	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (ауд.)</b>	



		72 ч. (самоуст.)	
--	--	---------------------	--

8 класс			
Раздел 1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
	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.	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	
	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.	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
	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
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (ауд.)</b> <b>72 ч.</b> <b>(самост.)</b>	

	<b>9 класс</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
	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.	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	
	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.	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
	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.	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч. (ауд.)</b> <b>72 ч.</b> <b>(самост.)</b>	

<b>10 класс</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
	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	<b>17</b>	1, 2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>	
	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		
	<b>Волейбол</b>	<b>2</b>	

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
	<b>Баскетбол</b>		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
	<b>Самостоятельная работа</b> 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
<b>Всего:</b>		72 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

<b>11 класс</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
	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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
	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		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
	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	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	
	<b>Всего:</b>	72 ч. (ауд.) 35 ч. (самост.)	
	<b>ИТОГО:</b>	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 занятий используется следующее программное обеспечение:

№ п/п	Применение	Программное обеспечение
1	Операционные системы	Microsoft Windows
2	Интернет браузеры	Google Chrome, Microsoft Edge
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.



## 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><b>Требования к результатам освоения учебного предмета:</b></p> <p>В результате изучения предмета обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></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><b>знать:</b></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><b>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками</b></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><b>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»</b></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> <p>Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p>

<p>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p>	<p><b>Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине</b></p> <p>Аттестация учащихся планируется по четвертям, по текущим оценкам, а также по результатам сдачи контрольных нормативов.</p> <p>Контрольные нормативы сдаются по разделам: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол.</p> <p><b>Легкая атлетика:</b> бег на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Разновидности стартовых положений. Челночный бег 4х15м. Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.</p> <p><b>Гимнастика:</b> 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).</p> <p><b>Волейбол:</b> 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.</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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.</p> <p><b>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</b></p> <p><b>Легкая атлетика:</b> 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 4х15м (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.</p> <p><b>Гимнастика:</b> 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).</p>
---	--

	<p><b>Волейбол:</b> 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.</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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.</p>
--	---

## 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) *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-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 пересдачу данного упражнения или норматива.*


СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
межфакультетской кафедры  
общеобразовательных дисциплин  
от 30 августа 2024 г.  
№ 1/24-25

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

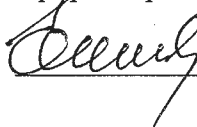
СОГЛАСОВАНО:

Зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/