

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»

(для филиалов)

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 ЦМШ-АИИ;
преподаватели межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин филиала ЦМШ-АИИ «Сибирский»

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.....	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5. Фонд оценочных средств.....	25

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	500
контрольные уроки	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	431

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

2.2.1. Тематический план занятий в спортивном зале¹

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*
	5 класс		
	Легкая атлетика	11	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2
	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, пистолетики, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	10	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	1, 2, 3
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2

¹ Еженедельная учебная нагрузка учебной дисциплины Физическая культура разделена на две части: один час проводится в спортивном зале, второй час – в бассейне. Тематический план занятий составлен по каждому направлению отдельно.

	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

6 класс			
	Легкая атлетика	11	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2
	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	10	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2

	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	1, 2, 3
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

	7 класс		
	Легкая атлетика	11	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в виси. Подтягивания в виси на результат.	1	1, 2
	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	10	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2

	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2, 3
	10. Учебная игра.	1	
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

8 класс			
	Легкая атлетика	11	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2

	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, пистолетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	10	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	1, 2, 3
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

	9 класс		
	Легкая атлетика	11	
Раздел 1.	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2

	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
Раздел 2.	Гимнастика	5	
	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2
	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
Раздел 3.	Волейбол	10	
	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Стойки и передвижения игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	1, 2, 3
Раздел 4.	Баскетбол	10	
	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

	10 класс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	11	
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2

	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы.. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. ОФП (обще-физическая подготовка).	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2
	4. ОФП (общефизическая подготовка).	1	1, 2
	5. Растяжка, пистолетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	10	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол.	1	1, 2
	2. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	3. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	5. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	6. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	7. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	1, 2
	8. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	9. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2, 3
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. Учебная игра.	1	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	18	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 18 ч. (самост.)	

	11 класс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	11	

	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	1, 2
	2. Бег 60 м на результат.	1	1, 2
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов (отталкивание).	1	1, 2
	4. Бег на средние дистанции.	1	1, 2
	5. Метание малого мяча на дальность с места.	1	1, 2
	6. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	1, 2
	7. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта.	1	1, 2
	8. Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты.	1	1, 2
	9. Бег 15 м на результат.	1	1, 2
	10. Оценка техники прыжка в длину.	1	1, 2
	11. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	1	1, 2
	Гимнастика	5	
Раздел 2.	1. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	1, 2
	2. Прыжок в длину на результат.	1	1, 2
	3. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе на результат.	1	1, 2
	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	1, 2
	5. Растяжка, pistolетки, подтягивания лежа.	1	1, 2
	Волейбол	9	
Раздел 3.	1. Техника безопасности. Волейбол. Игра в нападении через третью зону.	1	1, 2
	2. Комбинации из передвижений игрока.	1	1, 2
	3. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	1, 2
	4. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	1, 2
	5. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1, 2
	6. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	1, 2
	7. Прием мяча снизу в группе.	1	1, 2
	8. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1	1, 2
	9. Учебная игра.	1	1, 2
	Баскетбол	10	
Раздел 4.	1. Техника безопасности. Баскетбол.	1	1, 2
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	1, 2
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1, 2
	4. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	5. Штрафной бросок.	1	1, 2
	6. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	1, 2
	7. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	1, 2
	8. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	1, 2
	9. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	1, 2
	10. ОФП (общефизическая подготовка).	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	17,5	

		Всего:	35 ч. (ауд.) 17,5 ч. (самост.)	
		ИТОГО:	251 ч. (ауд.) 215,5 ч. (самост.)	

2.2.2. Тематический план занятий в бассейне

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
5 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	9	
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1,2
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	1,2
	Закаливание организма водой	1	1,2
	Элементы движения ногами в воде	1	1,2
	Дыхательные упражнения	1	1,2
	Согласование работы ног и выдоха в воду	1	1,2
	Лежание и всплывание на воде	1	1,2
	Скольжение на воде	1	1,2
	Скольжение на спине и на груди	1	1,2
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	23	
	Кроль на груди	3	1,2
	Техника работы рук	2	1,2
	Техника работы рук и дыхания	3	1,2
	Согласование работы дыхания и рук	3	1,2,3
	Проплывание коротких отрезков	3	1,2,3
	Координация движений в кроле на груди	3	1,2
	Кроль на спине	2	1,2
	Техника работы ног	2	1,2
	Техника работы рук	2	1,2
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	4	
	Веселые старты на воде	1	1,2
	Эстафетное плавание	1	1,2
	Эстафеты плавания на груди	1	1,2
	Игры и развлечения на воде	1	1,2
	<i>Самостоятельная работа</i>	36	
		Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)

6 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	9	
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1,2
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой	1	1,2
	Элементы движения ногами в воде	1	
	Дыхательные упражнения	1	
	Согласование работы ног и выдоха в воду	1	
	Лежание и всплывание на воде	1	
	Скольжение на воде	1	
	Скольжение на спине и на груди	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	20	
	Работа ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания	2	1,2
	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	2	
	Движение рук в спортивном способе кролем на спине	1	
	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
	Согласование движения рук и ног спортивным способом кроль на спине	3	
	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	2	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	3	
	Движениям ног кролем на спине	2	
	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	2	
	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине	2	
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	7	1,2
	Веселые старты на воде	3	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	
7 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	4	1,2
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1,2
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	1,2
	Закаливание организма водой. Дыхательные упражнения	1	1,2
	Погружения в воду	1	1,2
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	29	
	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	2	1,2,
	Безопорные скольжения	1	1,2,

	Движение ног кролем на груди	2	1,2,
	Работа рук и техника дыхания кролем на груди	2	1,2,
	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	2	1,2,
	Движение рук в кроле на груди	1	1,2,
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	2	1,2,
	Поворот «маятник» в кроле на груди	1	1,2,
	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине	3	1,2,
	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	2	1,2,
	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	2	1,2,
	Техника плавания кролем на спине	2	1,2,
	Техника движения ног в спортивном способе брасс	1	1,2,
	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс	2	1,2,
	Техника движения рук в спортивном способе брасс	1	1,2,
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс	3	1,2,
Раздел 3.	Эстафеты и игры на воде	3	
	Эстафетное плавание	2	1,2
	Игры и развлечения на воде	1	1,2
	<i>Самостоятельная работа</i>	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	
8 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	5	1,2
	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
	Дыхательные упражнения.	1	
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	27	1,2
	Движение ног кролем на груди	1	
	Движение ног кролем на груди с выдохом в воду	1	
	Движение рук кролем на груди	3	
	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	3	
	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	2	
	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	2	
	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	3	
	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	2	

	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	2	
	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	3	
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	3	
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	4	1,2
	Эстафета кролем на груди	2	
	Игры на воде. Водное поло.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	
9 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	3	1,2
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1,2
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	1,2
	Закаливание организма водой	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	29	1
	Дыхательные упражнения	1	1,2
	Согласование работы ног и выдоха в воду	1	1,2
	Лежание и всплывание на воде	2	1,2
	Скольжение на воде	2	1,2
	Скольжение на спине и на груди	2	1,2
	Кроль на груди	2	1,2
	Техника работы рук	2	1,2
	Техника работы рук и дыхания	2	1,2
	Согласование работы дыхания и рук	3	1,2
	Проплывание коротких отрезков	2	1,2
	Координация движений в кроле на груди	3	1,2
	Кроль на спине	2	1,2
	Техника работы ног	1	1,2
	Техника работы рук	1	1,2
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	3	1,2,3
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	4	
	Веселые старты на воде	1	1,2
	Эстафетное плавание	1	1,2
	Эстафеты плавания на груди	1	1,2
	Игры и развлечения на воде	1	1,2
	<i>Самостоятельная работа</i>	36	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 36 ч. (самост.)	

10 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	3	1,2
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	29	
	Элементы движения ногами в воде	1	1,2
	Дыхательные упражнения	1	1,2
	Согласование работы ног и выдоха в воду	1	1,2,3
	Лежание и всплытие на воде	1	1,2
	Скольжение на воде	1	1,2
	Скольжение на спине и на груди	2	1,2
	Работа ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания	2	1,2
	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	2	
	Движение рук в спортивном способе кролем на спине	2	
	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	2	
	Согласование движения рук и ног спортивным способом кроль на спине	3	
	Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	2	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	2	
	Движениям ног кролем на спине	2	
	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	2	
	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине	3	
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	4	1,2
	Веселые старты на воде	1	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	1	
	Всего:	36	
	<i>Самостоятельная работа</i>	18	
	Всего:	36 ч. (ауд.) 18 ч. (самост.)	
11 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	5	1,2
	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
	Дыхательные упражнения.	1	
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	26	1,2
	Движение ног кролем на груди	1	
	Движение ног кролем на груди с выдохом в воду	1	

	Движение рук кролем на груди	3	
	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	3	1,2,3
	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	2	
	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	2	1,2,3
	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	3	1,2,3
	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	2	1,2
	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	2	
	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	2	1,2
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	3	1,2
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	3	1,2
	Эстафета кролем на груди	2	
	Игры на воде. Водное поло.	1	
	<i>Контрольный урок</i>	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	17,5	
	Всего:	35 ч. (ауд.) 17,5 ч. (самост.)	
	ИТОГО:	251 ч. (ауд.) 215,5 ч. (самост.)	
	ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:	502 ч. (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, бассейна.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал

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

Оборудование учебного кабинета:

Бассейн

Настенное крепление для спасательного круга	2 шт
Нарукавники мягкие надувные	15 пар
Доска для плавания (EVA)	15 шт
Аквапояс для плавания	15 шт
Круг надувной детский	5 шт
Набор для snorkлингa (в к-те маска и трубка)	15 к-в
Термометр для воды плавающий	2 шт
Секундомер (часы, будильник, дата, шнур с карабином)	2 шт
Шест спасательный 3м	2 шт
Круг спасательный профессиональный d=45см, пластик	2 шт
Нудл цветной	10 шт
Нудл 160x7 см	10 шт

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.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Пикулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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.cms.informsystema.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
Требования к результатам освоения учебного предмета: 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	При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. При оценке знаний учащихся учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; «4» – двигательное действие выполнено правильно,

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.

но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

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

Форма промежуточной аттестации обучающегося (спортивный зал)

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, огражденного 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.

Форма промежуточной аттестации обучающегося (бассейн)

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

Контрольные нормативы сдаются по разделам: основы знаний, обучение и совершенствования техники плавания, эстафеты и игры на воде.

Обучение и совершенствования техники плавания: упражнение «Горпед» на груди или на спине, плавание кролем на груди в полной координации, плавание кролем на спине в полной координации, плавание произвольным способом.

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

Обучение и совершенствования техники плавания: упражнение «Торпеда» на груди или на спине: Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед, плыть не менее 5 м при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой; **плавание кролем на груди в полной координации:** проплыть не менее 9 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1, 3, 5 гребков руками; **плавание кролем на спине в полной координации:** проплыть не менее 7 м кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное; **плавание произвольным способом:** проплыть не менее 12 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Оценочные средства демонстрационные 5–9 класс

Спортивный зал

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.

Бассейн

Скоростно-силовые и силовые упражнения:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки

вытянуты за головой.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 10 м и более;

4 балла – 8 - 7 м;

3 балла - менее 5 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 15 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1,3,5 гребков руками.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 12 – 15м;

4 балла – 9 - 12 м;

3 балла – менее 9 м

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 12 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 9 – 12м;

4 балла – 7– 9м

3 балла – менее 7 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 15 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 15 м и более;

4 балла – 12 - 15 м;

3 балла – менее 12 м

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

5.2. Оценочные средства демонстрационные 10-11 класс

Спортивный зал

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 ног 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.

Бассейн

Скоростно-силовые и силовые упражнения:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 12 м и более;

4 балла – 8 - 12 м;

3 балла - менее 8 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 17 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1,3,5 гребков руками.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 17 м и более ;

4 балла – 14 - 17 м;

3 балла – менее 14 м

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 15 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка.

5 балла – ребенок проплыл 15 м и более;

4 балла – 11 - 14 м;

3 балла – менее 11 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 17 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка.

5 балла -- ребенок проплыл 17 м и болсс;

4 балла – 14 - 17 м;

3 балла – менее 14 м.

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/