

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ХОРОВОГО ИСКУССТВА ИМЕНИ В.С. ПОПОВА»



УТВЕРЖДАЮ

первый проректор – проректор
по учебно-воспитательной
работе и развитию

О.А. Красногорова

30 августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебной дисциплине
Физическая культура**

5-9 классы

Специальность 53.02.06 Хоровое дирижирование

Москва
2024

Данная рабочая программа разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование с присвоением квалификаций хормейстер, преподаватель (6 лет 10 месяцев), утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 34 от 30. 01. 2015.
- Государственного образовательного стандарта общего образования (Федеральный компонент)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2017 года № 535 «О внесении изменений федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;
- Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» с изменениями на 29.06.2011г.;
- Устава Академии хорового искусства имени В.С Попова.

Является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование с присвоением квалификации хормейстер, преподаватель (срок обучения – 6 лет 10 месяцев).

Разработчик: А.С.Амирханян

Рекомендована и утверждена на заседании ПЦК «Естественных дисциплин»
протокол №_1_ от «29» августа_2024_ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Паспорт примерной программы учебной дисциплины	4
Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
Пояснительная записка	6
Условия реализации учебной дисциплины	10
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

11. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование с присвоением квалификации хормейстер, преподаватель (срок обучения – 6 лет 10 месяцев).

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

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей среднего профессионального образования.

код физкультуры добавить ПОД.01.07.01. -5-9 кл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре ,соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения ,капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности ,чувства ответственности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

: - основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств ,возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;• психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид программного	Количество часов (уроков)				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	52	52	56	60	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.	Легкая атлетика	14	14	12	14	14
1.	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
1.	Элементы единоборств	—	—	4	6	6
1.	Плавание					
2	Вариативная часть	18	18	14	12	12
2.1	Связанный с региональными и национальными	10	10	8	6	6
2.	По выбору учителя, определяемый самой по углубленному изучению ного или нескольких спорта	8	8	6	6	6

2.2. Календарно- тематический план и содержание учебной дисциплины

Основная тема	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение	Броски одной и двумя руками с		То же с пассив-		Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение	Вырывание и выбивание мяча		Перехват мяча		
На закрепле-	Комбинация из освоенных				

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
и развитие координационных способностей					
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		с изменением позиций (2:1)	Позиционное напа щита в игровых вз 3:3, 4:4, 5:5 на одь (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	ведение и личная защита и взаимодействиях 2:2, в корзину Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	

Основная направленность	Классы			
	5	6	7	8
Гандбол На овладение техникой передвижений, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления			
	движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		с пассивным сопротивлением защитника	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		с изменением позиций (2:1)	(3:2) ' Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	Взаимодействие вратаря с защитником Взаимодействие трех игроков
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам гандбола	
Футбол На овладение	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком				

Основная направленность	Классы			
	5	6	7	8
техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)			

На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника		с активным сопротивлением защитника

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель				
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра, вратаря		Перехват мяча		
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам				
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				

Основная на-	Классы				
	5	6	7	8	9
и развитие координационных способностей					
На	Тактика свободного нападения				
			с изменением позиций		
Ia	Игра по упрощенным правилам				
Волейбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке				

Основная на-	Классы				
	5	6	7	8	9
остановок,	Комбинации из освоенных элементов техники				
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладе-	Игра по упрощенным правилам			Игра по упро-	

На развитие	Упражнения по овладению и совершенствованию в			

Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения

Продолжение

Основная направленность	Классы			
	5	6	7	8
(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способности к согласованию движений и ритму)	жонглирование, упражнения на быстроту и реакции. в заданном ритме: всевозможные ражнения с мячом, выполняемые также в беге, прыжками, акробатическими и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2,			
На развитие выносливост	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до			
На развитие скоростных и	Бег с изменением направления, темпа, из различных и. п. Ведение мяча			

<i>продолжение</i>				
Основная на- скорост	Классы			
	5	6	7	8
На освоение техник и нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах ¹
На	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			
На	Комбинации из освоенных элементов:			

Таблица 10

Основная на- правленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. по восемь в движении	Строек шаг. размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах				
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами	

Продолжение

Основная на- правленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса на подколках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор сев; соскок гнувшись (козел ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—100 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед назад; стойка на патках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

Продолжение

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	от 15 до 30 м	от 30 до 40 м	Низкий старт до 30 м от 70 до	
	Скоростной бег до 40 м	до 50 м	до 60 м	до 70 м	
	Бег на результат 60 м			Бег на результат 100 м	
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м	Бег на 2000 м (мальчики)	
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега		Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега			Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх,	с расстояния 8-10 м	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м	юноши — до 16 м	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с вкоченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м)
			Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с мес-

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалка, обручи, шахматы, шашки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Лях, А.А. Зданевича /А.Н. Каинов, Н.В.

Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52с.

Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 12

Настольная книга учителя физической культуры: авт.- сост .Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт,1998. – 496с.

Настольная книга учителя физической культуры: справ. – метод. пособие/ сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений Р.Ф. // Физкультура в школе. – 2006. -№6.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.