

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное учреждение «Нижегородский хоровой
колледж имени Л.К. Сивухина»

**Рабочая программа по дисциплине
ПОД.01.07.01 «Физическая культура»**

**Специальность ФГОС СПО 53.02.06 «Хоровое дирижирование
с присвоением квалификаций хормейстер, преподаватель»**

Нижегород
2019

Программа составлена в соответствии с
ФГОС СПО по специальности 53.02.06
«Хоровое дирижирование с
присвоением квалификаций
хормейстер, преподаватель» и учебным
планом НХК им. Л.К. Сивухина.
Заместитель директора ГБПОУ НХК
им. Л.К. Сивухина:

_____Мурыгина Л.В.

Программа утверждена предметно-
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
ГБПОУ НХК им. Л.К. Сивухина.
Председатель комиссии:

_____Царегородцева
А.Н.

Организация разработчик:
ГБПОУ «Нижегородский хоровой колледж имени Л.К.Сивухина»

Разработчик:
Петров В.А.,
преподаватель НХК им. Л.К. Сивухина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование с присвоением квалификаций хормейстер, преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации ИОП в ОИ углубленной подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

ОД.01 Общеобразовательный учебный цикл, реализующий ФГОС ООО.

ПО.00 Программа развития универсальных учебных действий (формирование общеучебных умений и навыков).

ПО.01.07. Предметная область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности"

ПОД.01.07.01.Физическая культура

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

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Хормейстер, преподаватель должен обладать **профессиональными компетенциями (ПК)**, соответствующими видам деятельности: 5.2.1. Дирижерско-хоровая деятельность.

ПК 1.3. Систематически работать над подбором и совершенствованием исполнительского репертуара.

ПК 1.4. Использовать комплекс музыкально-исполнительских средств для достижения художественной выразительности в соответствии со стилем музыкального произведения.

ПК 1.6. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

1.4.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 471 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 354 часа;
самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

Время изучения: 5-9 классы.

Форма итоговой аттестации – итоговый урок.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	471
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	354
в том числе:	
практические занятия	274
контрольные нормативы	60
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
<i>Форма итоговой аттестации итоговый урок</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ПОД.01.07.01 Физическая культура

Наименование тем раздела МДК	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
5 класс 1 четверть			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований, терминология.	1	1,2
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Бег 1000 метров	12	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5	
2 четверть			
Раздел 2 Гимнастика	Содержание: Техника безопасности на уроках гимнастики Правила соревнований, терминология	1	1,2
	Практические занятия: Строевые перестроения Акробатика Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь» Лазание по канату в три приёма	12	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс общеразвивающих упражнений	5	
3 четверть			
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1	Содержание: Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила соревнований, жесты судей, терминология.	1	1,2

Волейбол	Практические занятия: Стойки и перемещения Приём и передача мяча двумя руками снизу Приём и передача мяча двумя руками сверху Нижняя прямая подача	5	
	Самостоятельная работа: Имитация выполнения технических действий Игра в волейбол в свободное время	4	
Тема 3.2 баскетбол	Практические занятия: Стойки и перемещения Ловля и передача мяча двумя руками от груди Бросок мяча двумя руками от груди Бросок мяча с двух шагов	12	
	Самостоятельная работа: Игра в баскетбол в свободное время Отработка бросков в кольцо		
Тема 3.3 Футбол	Практические занятия: Остановка мяча «подошвой» Передачи мяча внутренней частью стопы Удары внутренней стороной стопы	2	
	Самостоятельная работа: Игра в футбол в свободное время	4	
4 четверть			
Раздел 4 Лёгкая атлетика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований , терминология.		
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Бег 1000 метров	14	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5	

Наименование тем раздела МДК	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
6 класс 1 четверть			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований, терминология.	1	1,2
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Бег 1000 метров	12	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5	
2 четверть			
Раздел 2 Гимнастика	Содержание: Техника безопасности на уроках гимнастики Правила соревнований, терминология	1	1,2
	Практические занятия: Строевые перестроения Акробатика Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь» Лазание по канату в два приёма	12	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс общеразвивающих упражнений	5	
3 четверть			
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1 Волейбол	Содержание: Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила соревнований, жесты судей, терминология.	1	1,2
	Практические занятия:	5	

	<p>Стойки и перемещения Приём и передача мяча двумя руками снизу Приём и передача мяча двумя руками сверху Нижняя прямая подача</p> <p>Самостоятельная работа: Имитация выполнения технических действий Игра в волейбол в свободное время</p>	4	
Тема 3.2 баскетбол	<p>Практические занятия: Стойки и перемещения Ловля и передача мяча двумя руками от груди Бросок мяча двумя руками от груди Бросок мяча с двух шагов</p> <p>Самостоятельная работа: Игра в баскетбол в свободное время Отработка бросков в кольцо</p>	12	
	<p>Практические занятия: Остановка мяча «подошвой» Передачи мяча внутренней частью стопы Удары внутренней стороной стопы</p> <p>Самостоятельная работа: Игра в футбол в свободное время</p>	2	
Тема 3.3 Футбол		3	
4 четверть			
Раздел 4 Лёгкая атлетика	<p>Содержание: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований , терминология.</p>	1	1,2
	<p>Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Бег 1000 метров</p>	14	
	<p>Выполнение контрольных нормативов:</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки</p>	5	

Наименование тем раздела МДК	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
7 класс 1 четверть			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований, терминология.		
	Практические занятия:	12	
	Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «в шаге» Метание малого мяча на дальность Бег 1500 метров		
	Выполнение контрольных нормативов:		
Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5		
2 четверть			
Раздел 2 Гимнастика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках гимнастики Правила соревнований, терминология		
	Практические занятия:	12	
	Строевые перестроения Акробатика Опорный прыжок через гимнастического «козла» согнув ноги Лазание по канату в два приёма		
	Выполнение контрольных нормативов:		
	Самостоятельная работа: Составить комплекс общеразвивающих упражнений	5	
3 четверть			
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1 Волейбол	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила соревнований, жесты судей, терминология.		
	Практические занятия:	5	

	Приём и передача мяча двумя руками сверху Верхняя прямая подача Нападающий удар и блокирование		
	Самостоятельная работа: Имитация выполнения технических действий Игра в волейбол в свободное время	4	
Тема 3.2 баскетбол	Практические занятия: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении Ведение мяча Бросок мяча с двух шагов Броски мяча с разных дистанций	12	
	Самостоятельная работа: Игра в баскетбол в свободное время Отработка бросков в кольцо		
Тема 3.3 Футбол	Практические занятия: Ведения мяча разными частями стопы Передачи мяча внутренней частью стопы Удары внутренней стороной подъёма	2	
	Самостоятельная работа: Игра в футбол в свободное время		3
	4 четверть		
Раздел 4 Лёгкая атлетика	Содержание: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований , терминология.	1	1,2
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «в шаге» Метание малого мяча на дальность Бег 1500 метров	14	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5	

Наименование тем раздела МДК	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
8 класс 1 полугодие			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований, терминология.		
	Практические занятия:	13	
	Бег на короткие дистанции (60 метров) Бег 100 метров Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег 2000 м		
	Выполнение контрольных нормативов:		
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	5	
Раздел 2 Гимнастика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках гимнастики Правила соревнований, терминология		
	Практические занятия:	13	
	Строевые перестроения Акробатика Опорный прыжок через гимнастического «козла» согнув ноги Лазание по канату в два приёма		
	Выполнение контрольных нормативов:		
	Самостоятельная работа: Составить комплекс общеразвивающих упражнений	4	
	2 полугодие		
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила соревнований, жесты судей, терминология.		
	Практические занятия:	10	

Волейбол	Стойки и перемещения в стойке Приём и передача мяча двумя руками сверху в паре на месте , через сетку Верхняя прямая подача Игра по упрощенным правилам волейбола		
	Самостоятельная работа: Имитация выполнения технических действий Игра в волейбол в свободное время	4	
Тема 3.2 баскетбол	Практические занятия: Передача мяча одной рукой от плеча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом Броски одной и двумя руками в прыжке Штрафной бросок Игра по правилам	10	
	Самостоятельная работа: Игра в баскетбол в свободное время Отработка бросков в кольцо	4	
Тема 3.3 Футбол	Практические занятия: Ведения мяча разными частями стопы Передачи мяча внутренней частью стопы Удары внутренней стороной подъёма	8	
	Самостоятельная работа: Игра в футбол в свободное время	3	
Раздел 4 Лёгкая атлетика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований , терминология.		
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег 2000	9	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта	4	

	Ежедневные пробежки		
Наименование тем раздела МДК	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
9 класс 1 полугодие			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание: Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований, терминология.	1	1,2
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Бег 100 метров Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег 2000 м	13	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	6	
Раздел 2 Гимнастика	Содержание: Техника безопасности на уроках гимнастики Правила соревнований, терминология	1	1,2
	Практические занятия: Строевые перестроения Акробатика Опорный прыжок через гимнастического «козла» согнув ноги Лазание по канату в два приёма	13	
	Выполнение контрольных нормативов:	3	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс общеразвивающих упражнений	5	
2 полугодие			
Раздел 3 Спортивные игры	Содержание: Техника безопасности на уроках спортивных игр Правила соревнований, жесты судей, терминология.	1	1,2
	Тема 3.1 Практические занятия:	10	

Волейбол	Стойки и перемещения в стойке Приём и передача мяча двумя руками сверху в паре на месте , через сетку Верхняя прямая подача Игра по упрощенным правилам волейбола		
	Самостоятельная работа: Имитация выполнения технических действий Игра в волейбол в свободное время	4	
Тема 3.2 баскетбол	Практические занятия: Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча Бросок мяча с двух шагов Штрафной бросок Игра по правилам	10	
	Самостоятельная работа: Игра в баскетбол в свободное время Отработка бросков в кольцо	4	
Тема 3.3 Футбол	Практические занятия: Ведения мяча разными частями стопы Передачи мяча внутренней частью стопы Удары внутренней стороной подъёма	8	
	Самостоятельная работа: Игра в футбол в свободное время	3	
Раздел 4 Лёгкая атлетика	Содержание:	1	1,2
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила соревнований , терминология.		
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции (60 метров) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность Кроссовый бег 2000	9	
	Итоговый урок:выполнение контрольных нормативов	3	
	Самостоятельная работа: Выполнение низкого старта Ежедневные пробежки	4	
	Всего аудит.	354	

	Всего самост.	117	
	Максимальная нагрузка	471	

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка, как показатель физического развития человека. Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Техника движений и её основные показатели. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закалывающих процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина, и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Игра по правилам. Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания; стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование для открытого стадиона широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления; указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные;

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Учебник физическая культура. 2019г.

Издательство«Просвещение».М.Я.Виленский, В.И.Лях.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i> физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;	<i>2</i> Практические занятия, текущий контроль, контрольные нормативы
формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;	Практические занятия, текущий контроль, контрольные нормативы
развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование;	Практические занятия, текущий контроль, контрольные нормативы
установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.	Практические занятия, текущий контроль, контрольные нормативы

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Критерии оценки успеваемости по физической культуре

- **Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- **Оценка «4»**-ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценка «3»** - получает 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.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- **Оценка «5»**-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.
- **Оценка «4»**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- **Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- **Оценка «2»**- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Мальчики		
Учащиеся			
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3
Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30
Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3

Бег 2000 м, мин	Без учета времени		
	Прыжки в длину с места	195	160
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30
Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19

6 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся		
	Мальчики		
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15
Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1
Бег 2000 м, мин	Без учета времени		
Прыжки в длину с места	195	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10

Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	46	44	42
Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23

7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся		
	Мальчики		
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9
Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00
Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15
Прыжки в длину с места	205	170	150
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	46	44	42
Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26

8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
Учащиеся	Мальчики		
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8
Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50
Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5
Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30
Прыжки в длину с места	210	180	160
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	56	54	52
Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28

9 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
Учащиеся	Мальчики		

Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40
Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45
Прыжки в длину с места	220	190	175
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	58	56	54
Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32

Темы рефератов для 5-7 классов

Легкая атлетика: (1 и 4 четверть)

1. История развития легкой атлетики в России и мире.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Гимнастика: (2 четверть)

1. История развития гимнастики в России и мире.
2. Правила соревнований по гимнастике.
3. Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.
4. Техника выполнения гимнастических упражнений.
5. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.
6. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
8. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Лыжный спорт: (3 четверть)

1. История развития лыжного спорта в России и мире.
2. Правила соревнований в лыжных гонках.
3. Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.
4. Виды лыжного спорта.
5. Применение лыжных мазей.
6. Техника передвижения на лыжах.

Спортивные игры: (1 и 4 четверть)

1. История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
2. Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
3. Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.
4. Техника (баскетбола, волейбола, футбола).

Общие знания по физической культуре: (1, 2, 3 и 4 четверти)

1. История развития физической культуры.
2. Зарождение Олимпийских игр.
3. Современная история Олимпийских игр.
4. Пьер де Кубертен.
5. Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
6. Олимпийские игры их символика и ритуал.
7. Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?
8. Режим дня и его значение для здоровья человека.
9. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.

11. Закаливание и его влияние на организм человека.
12. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Физическое качество «гибкость».
15. Физическое качество «сила».
16. Физическое качество «быстрота».
17. Физическое качество «выносливость».
18. Физическое качество «ловкость».
19. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

Темы рефератов для 8-9 классов

Базовые виды спорта школьной программы:

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.).
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.

10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Столетие Олимпийских стартов.
14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
17. Спорт, каким он нужен миру.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
20. Понятие об общей физической подготовке.
21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
26. Основные способы и средства обучения новым движениям.
27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
29. Физиологические основы воспитания физических качеств.
30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;

- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа написана грамотным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обоснованна. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа написана грамотным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обоснованна.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к раскрытию заявленной темы, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заявленную тему, не высказал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.