

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Экспериментальная образовательная программа профессионального  
образования «Исполнительское искусство»

Уровень: начальное общее образование

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

Москва, 2025

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286.

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

Разработчики: преподаватели межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин.

Протокол №1/25-26 от 28 августа 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета .....	4
2. Структура и примерное содержание учебного предмета .....	5
3. Условия реализации учебного предмета.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета .....	13
5. Фонд оценочных средств .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью Экспериментальной образовательной программы профессионального образования «Исполнительское искусство» (уровень: начальное общее образование) по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов: фортепиано, оркестровые струнные инструменты, оркестровые духовые и ударные инструменты) в соответствии с ФГОС начального общего образования.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: 01

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета — требования к результатам освоения учебного предмета

Цель предмета — оптимизировать физическое развитие учащихся, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность учащихся к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

### Задачи предмета:

- оптимальное развитие физических качеств учащихся;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Требования к результатам освоения учебного предмета:

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешность учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 270 часов, включая:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 270 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	270
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	270
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме контрольного урока</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1 класс	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника безопасности. Разминка. Бег. Игра в мяч. Бег с ускорениями. Строевые упражнения.	1	
	2.Челночный бег. Развитие координационных способностей. Построение и перестроение шеренги.	1	
	3.Бег через препятствия, бег на результат. Игра «Прокати быстро мяч».	1	
	4.Бег с ускорением. Прыжки с поворотом на 180-360 , прыжки в длину с места.	1	
	5.Эстафетный бег, встречная эстафета, челночный бег.	1	
	6.Челночный бег на результат. Прыжки в длину на результат. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с места.	1	
	7.Метание малого мяча на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
	8.Строевые упражнения. ОРУ, ходьба по бревну. Разновидности ходьбы, бег через препятствия. Игра «Аисты».	1	
	9.Виси, выполнения команд. Подтягивания в висе. ОРУ в движении, пресс, прыжки в высоту.	2	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	2	
	12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра « Через кочки-пеиечки».	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырок вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	2	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	2	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	2	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	2	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	2	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	2	
	7.ОРУ с обручамн. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	2	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	3	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	

Раздел 4.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.		2	
	2.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		2	
	3.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		2	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		2	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».		2	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.		2	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		3	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».		3	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>		
<b>2 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Раздел 1.	<b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	<b>1-3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.Техника безопасности. Разминка. Бег. Игра в мяч. Бег с ускорениями. Строевые упражнения.		1	
	2.Челночный бег. Развитие координационных способностей. Построение и перестроение шеренги.		1	
	3.Бег через препятствия, бег на результат. Игра «Прокати быстро мяч».		1	
	4.Бег с ускорением. Прыжки с поворотом на 180-360 , прыжки в длину с места.		1	
	5.Эстафетный бег, встречная эстафета, челночный бег.		1	
	6.Челночный бег на результат. Прыжки в длину на результат. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с места.		1	
	7.Метание малого мяча на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель.		1	
	8.Строевые упражнения. ОРУ, ходьба по бревну. Разновидности ходьбы, бег через препятствия. Игра «Аисты».		1	
	9.Виси, выполнения команд. Подтягивания в висе. ОРУ в движении, пресс, прыжки в высоту.		2	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».		2	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.		2	
12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра «Через кочки-пенечки».		2		
Раздел 2.	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>16</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.		2	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.		2	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.		2	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка		2	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		2	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		2	

	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	2	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	3	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	2	
	2.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	
	3.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	2	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	2	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	3	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	3	
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	
<b>3 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника безопасности. Разминка. Бег. Игра в мяч. Бег с ускорениями. Строевые упражнения.	1	
	2.Челночный бег. Развитие координационных способностей. Построение и перестроение шеренги.	1	
	3.Бег через препятствия, бег на результат. Игра «Прокати быстро мяч».	1	
	4.Бег с ускорением. Прыжки с поворотом на 180-360 , прыжки в длину с места.	1	
	5.Эстафетный бег, встречная эстафета, челночный бег.	1	
	6.Челночный бег на результат. Прыжки в длину на результат. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с места.	1	
	7.Метание малого мяча на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
	8.Строевые упражнения. ОРУ, ходьба по бревну. Разновидности ходьбы, бег через препятствия. Игра «Аисты».	1	
	9.Виси, выполнения команд. Подтягивания в висе. ОРУ в движении, пресс, прыжки в высоту.	2	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	2	
	12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра « Через кочки-пенечки».	2	

<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	2	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	2	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	2	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	2	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	2	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	2	
	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	2	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	3	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	2	
	2.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	
	3.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	2	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	2	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	3	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	3	
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	
<b>4 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника безопасности. Разминка. Бег. Игра в мяч. Бег с ускорениями. Строевые упражнения.	1	
	2.Челночный бег. Развитие координационных способностей. Построение и перестроение шеренги.	1	
	3.Бег через препятствия, бег на результат. Игра «Прокати быстро мяч».	1	
	4.Бег с ускорением. Прыжки с поворотом на 180-360 , прыжки в длину с места.	1	

	5.Эстафетный бег, встречная эстафета, челночный бег.	1	
	6.Челночный бег на результат. Прыжки в длину на результат. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с места.	1	
	7.Метание малого мяча на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
	8.Строевые упражнения. ОРУ, ходьба по бревну. Разновидности ходьбы, бег через препятствия. Игра «Аисты».	1	
	9.Виси, выполнения команд. Подтягивания в висе. ОРУ в движении, пресс, прыжки в высоту.	2	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	2	
	12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра «Через кочки-пенечки».	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>16</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	2	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	2	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	2	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	2	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	2	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	2	
	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	2	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	3	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>18</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	2	
	2.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	
	3.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	2	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	2	

	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	3	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	3	
		<b>Всего:</b>	<b>68</b>
		<b>Всего в общем:</b>	<b>270</b>

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 учебного предмета «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета физкультуры.

#### Оборудование учебного кабинета:

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

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. УМК Физическая культура. Лях В.И. (1–4 классы). М.: Просвещение, 2019.
3. УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (1–4 классы). — М.: Просвещение, 2019.
4. Физическая культура. 1–4 кл.: Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — 7-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2021. — 175 с.: ил.; 26 см. — (Школа России).

Дополнительные источники:

Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. — М.: Феникс, 2019.

#### Интернет-ресурсы

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

В процессе занятий используется следующее программное обеспечение:

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

Современные профессиональные базы данных:

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Требования к результатам освоения учебного предмета:</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешность учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p>	<p>При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.</p> <p>При оценке знаний учащихся учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p> <p><b>Методы контроля</b></p> <p><b>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:</b></p> <p>«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;</p> <p>«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»:</b></p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание</p>

<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>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.</p>
---	---

## 5. Фонд оценочных средств

### 5.1. Оценочные средства демонстрационные 1-4 классы

#### 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 2 до 5 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)  
10-12 раз — 3 балла  
13-15 раз — 4 балла  
16-20 раз — 5 баллов
- 2) *Прыжки в длину с места* см (110-150 см для мальчиков и 90-140 см для девочек)  
Для девочек оценочная шкала:  
90-100 см — 3 балла  
101-110 см — 4 балла



111-140 см — 5 баллов

Для мальчиков оценочная шкала:

110-115 см — 3 балла

116-121 см — 4 балла

122-150 см — 5 баллов

### 3. Координация:

*Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. (для мальчиков 6 м, для девочек 4 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 пересдачу данного упражнения или норматива.*

СОГЛАСОВАНО:

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

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

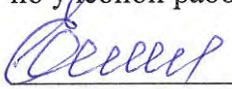
СОГЛАСОВАНО:

зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор  
по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/