

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для филиалов)

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, 2024

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

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

Протокол №1/24-25 от 29 августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета .....	4
2. Структура и примерное содержание учебного предмета.....	5
3. Условия реализации учебного предмета.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета .....	15
5. Фонд оценочных средств .....	17

# 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: общеобразовательные дисциплины (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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<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»

### 2.2.1. Тематический план занятий в спортивном зале<sup>1</sup>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1 класс	2	3	4
Раздел 1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</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.	1	
	10. Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
	11. ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	1	
12. Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра «Через кочки-пенечки».	1		
Раздел 2.	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1. Гимнастика. Кувырок вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	1	
	2. Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	1	
	3. ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	1	
	4. Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	1	
	5. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
	6. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
	7. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	
	8. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
Раздел 3	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	
	1. ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

<sup>1</sup> Еженедельная учебная нагрузка учебного предмета Физическая культура разделена на две части: один час проводится в спортивном зале, второй час – в бассейне. Тематический план занятий составлен по каждому направлению отдельно.

	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	4. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Раздел 4.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	7	1-3
	1.Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	1	
	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.	1	
	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.	1	
	4.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	
	5.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
	8.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	
	7.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>	
<b>2 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Раздел 1.	<b>Легкая атлетика</b>	12	1-3
	<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.	1	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	1	
12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра «Через кочки-пенечки».	1		
Раздел 2.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	8	1-3
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	1	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	1	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	1	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	1	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	

	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цум</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	1	
	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.	1	
	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.	1	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>3 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</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 виси. ОРУ в движении, пресс, прыжки в высоту.	1	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	1	
	12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета.	1	



	Игра « Через кочки-пенечки».		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, пистолетик.	1	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, пистолетик. Подтягивания в висе.	1	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	1	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	1	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цум</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	1	
	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.	1	
	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.	1	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>4 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</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.	1	
	10.Стойка на носках на гимнастической скамье. ОРУ. Эстафета. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
	11.ОРУ. Игра «Метко в цель». Прыжки на одной ноге. Ходьба под счет, носочек — пяточка.	1	
	12.Прыжки на одной ноге, двух, прыжки в длину. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Эстафета. Игра «Через кочки-пенечки».	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1.Гимнастика. Кувырка вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	1	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в висе.	1	
	3.ОРУ с обручами. Виси, выполнения команд, пресс, кувырки в сторону, вперед и назад.	1	
	4.Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба под счет, носочек — пяточка	1	
	5.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
	6.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
	7.ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
<b>Раздел.3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>1-3</b>
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	2.ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	3.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	4.ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
	5.ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	6.ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>8</b>	<b>1-3</b>
	1.Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей.	1	
	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.	1	
	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.	1	
	4.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
	5.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	
	6.Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1	
	7.Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	
	8.Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	

	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
	<b>Всего в общем:</b>	<b>135</b>	

### 2.2.2. Тематический план занятий в бассейне

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>15</b>	<b>1-3</b>
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой	2	
	Элементы движения ногами в воде	1	
	Дыхательные упражнения	2	
	Согласование работы ног и выдоха в воду	2	
	Лежание и всплывание на воде	2	
	Скольжение на воде	2	
	Скольжение на спине и на груди	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Обучение и совершенствования техники плавания</b>	<b>13</b>	<b>1-3</b>
	Кроль на груди	1	
	Техника работы рук	1	
	Техника работы рук и дыхания	2	
	Согласование работы дыхания и рук	2	
	Проплывание коротких отрезков	2	
	Координация движений в кроле на груди	2	
	Кроль на спине	1	
	Техника работы ног	1	
	Техника работы рук	1	1-3
<b>Раздел 3</b>	<b>Эстафеты и игры на воде</b>	<b>5</b>	
	Веселые старты на воде	1	
	Эстафетное плавание	2	
	Эстафеты плавания на груди	1	
	Игры и развлечения на воде	1	
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>	
<b>2 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>	<b>1-3</b>
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой	1	
	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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Обучение и совершенствования техники плавания</b>	<b>18</b>	
	Работа ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания	2	1-3
	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	2	
	Проплывание 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	2	
<b>Раздел.3</b>	<b>Эстафеты и игры на воде</b>	<b>7</b>	1-3
	Веселые старты на воде	3	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	2	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>3 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой. Дыхательные упражнения	1	
	Погружения в воду	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Обучение и совершенствования техники плавания</b>	<b>27</b>	
	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	2	
	Безопорные скольжения	1	
	Движение ног кролем на груди	2	
	Работа рук и техника дыхания кролем на груди	2	
	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	2	
	Движение рук в кроле на груди	1	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	1	
	Поворот «маятник» в кроле на груди	1	
	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине	3	
	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	2	

	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	2	
	Техника плавания кролем на спине	2	
	Техника движения ног в спортивном способе брасс	1	
	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс	2	
	Техника движения рук в спортивном способе брасс	1	
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Эстафеты и игры на воде</b>	<b>3</b>	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	1	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>4 класс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>1-3</b>
	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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Обучение и совершенствования техники плавания</b>	<b>25</b>	<b>1-3</b>
	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.	1	
	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	2	
	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	3	
<b>Раздел 3</b>	<b>Эстафеты и игры на воде</b>	<b>4</b>	<b>1-3</b>
	Эстафета кролем на груди	2	
	Игры на воде. Водное поло.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
	<b>Всего за год:</b>	<b>135</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:

###### 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 съёмная	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

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).
5. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.

##### Дополнительные источники:

1. 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 Imsge Viewer
6	Работа с PDF файлами	Sumatra PDF, PDF24 Creator
7	Набор аудио-видеокодеков	K-Lite Codec Pack
8	Нотный редактор	MuseScore

Современные профессиональные базы данных:

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

Электронно-библиотечная система Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Требования к результатам освоения учебного предмета:</b></p> <p><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</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> <b>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и</b></p>

<p>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).</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>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><b>навыками:</b></p> <p>«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;</p> <p>«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»:</b></p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p>
---	--

## 5. Фонд оценочных средств

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

#### 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 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)

## **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.

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4 м.

#### **2. Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно

выполнять 1,3,5 гребков руками.

Оценка.

5 баллов – ребенок проплыл 14 – 16м;

4 балла – 11 - 13 м;

3 балла – 8 – 10м.

### **3. Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка.

5 баллов – ребенок проплыл 14 – 16м;

4 балла – 11 - 13 м;

3 балла – 8 – 10м.

### **4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка.

5 баллов – ребенок проплыл 8 м и более;

4 балла – 6 - 7 м;

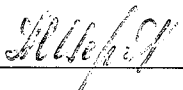
3 балла – 4 - 5 м.

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

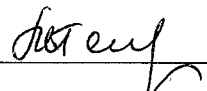
*В тех случаях, когда ученик получает за выполнения упражнения или сдачу норматива оценку 2 балла (неудовлетворительно), он отправляется на пересдачу данного упражнения или норматива.*

СОГЛАСОВАНО:

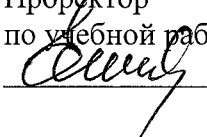
Протокол заседания  
межфакультетской кафедры  
общеобразовательных дисциплин  
от 29 августа 2024 г.  
№ 1/24-25

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

СОГЛАСОВАНО:

зав. методическим кабинетом  
 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор  
по учебной работе  
 /Е.Ю. Щедрина/