

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 ЦМШ-АИИ,

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы 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 спортивнооздоровительной 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	270
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	270
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<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 зале¹

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1 класс	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	12	1-3
	Содержание учебного материала		
	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. Игра « Через кочки-пенечки».	1	
Раздел 2.	Гимнастика с элементами акробатики.	8	1-3
	1.Гимнастика. Кувырок вперед и назад, мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик.	1	
	2.Мостик и стойка на лопатках, ласточка, pistolетик. Подтягивания в виси.	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	Подвижные игры	6	
	1.ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

¹ Ежедневная 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.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7	1-3
	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.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	
	Всего:	33	
2 класс	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	12	1-3
	Содержание учебного материала		
	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. Игра «Через кочки-пенечки».	1		
Раздел 2.	Гимнастика с элементами акробатики	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 виси.	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	Подвижные игры	6	1-3
	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	
Раздел 4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1-3
	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	
	Всего:	34	
3 класс	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	12	1-3
	Содержание учебного материала		
	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».		
Раздел 2.	Гимнастика с элементами акробатики.	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 виси.	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	Подвижные игры	6	1-3
	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	
Раздел 4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1-3
	1.Броски в цель (<i>цита</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	
	Всего:	34	
4 класс	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	12	1-3
	Содержание учебного материала		
	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.	Гимнастика с элементами акробатики.	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	
Раздел.3	Подвижные игры	6	1-3
	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	
Раздел 4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1-3
	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	

		Всего:	34	
		Всего в общем:	135	

2.2.2. Тематический план занятий в бассейне

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	15	1-3
	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	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	13	1-3
	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
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	5	
	Веселые старты на воде	1	
	Эстафетное плавание	2	
	Эстафеты плавания на груди	1	
	Игры и развлечения на воде	1	
	Всего:	33	
2 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	9	1-3
	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 всплытие на воде	1	
	Скольжение на воде	1	
	Скольжение на спине и на груди	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	18	
	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	
	Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	2	
	Совершенствование координации движений в кроле на груди	2	
	Движениям ног кролем на спине	2	
	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	2	
	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине	2	
Раздел 3	Эстафеты и игры на воде	7	1-3
	Веселые старты на воде	3	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	2	
	Всего:	34	
3 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	4	
	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне	1	
	Закаливание организма водой. Дыхательные упражнения	1	
	Погружения в воду	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	27	
	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	2	
	Безопасные 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	
Раздел 3.	Эстафеты и игры на воде	3	
	Эстафетное плавание	2	
	Игры и развлечения на воде	1	
	Всего:	34	
4 класс	2	3	4
Раздел 1.	Основы знаний	5	1-3
	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
	Дыхательные упражнения.	1	
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
Раздел 2.	Обучение и совершенствования техники плавания	25	1-3
	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		
Раздел.3	Эстафеты и игры на воде	4	1-3
	Эстафета кролем на груди	2	
	Игры на воде. Водное поло.	2	
	Всего:	34	
	Всего за год:	135	

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 съемная	10 палок гимнастических
2 перекладины	5 скакалок

Оборудование учебного кабинета:

Бассейн

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

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	Yandex Browser
3	Офисные пакеты	Microsoft Office, LibreOffice
4	Архиваторы	7-zip
5	Просмотр и редактирование графических файлов	FastStone Image Viewer
6	Работа с PDF файлами	Sumatra PDF, PDF24 Creator
7	Набор аудио-видеокодеков	K-Lite Codec Pack
8	Нотный редактор	MuseScore

Современные профессиональные базы данных:

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

Электронно-библиотечная система Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства <https://lk.cms.informsystema.ru/>

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Требования к результатам освоения учебного предмета:</p> <p>Выпускник научится:</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>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>Методы контроля</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>Выпускник получит возможность научиться:</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>Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:</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>Критерии оценивания знаний учащихся, которые находятся на свободном посещении или освобождении по состоянию здоровья от предмета «Физическая культура»:</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 балла – 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 балла – 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 балла – 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 передачу данного упражнения или норматива.

СОГЛАСОВАНО:

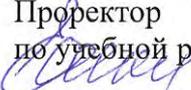
Протокол заседания
межфакультетской кафедры
общеобразовательных дисциплин
от 28 августа 2025 г.
№ 1/25-26

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

СОГЛАСОВАНО:

зав. методическим кабинетом
 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор
по учебной работе
 /Е.Ю. Щедрина/