

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Школа 800»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Базовая физическая подготовка»  
для обучающихся 2-3 классов

**Нижний Новгород 2025 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по предмету «Базовая физическая подготовка» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по предмету «Базовая физическая подготовка» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по предмету «Базовая физическая подготовка» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне начального общего

образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

«Базовая физическая подготовка» представляется системой модулей. Основной модуль программы «Спортивные игры» могут разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Программа реализуется за счёт части формируемой участниками образовательного процесса.

Общее число часов, рекомендованных для изучения «Базовая физическая подготовка» на уровне начального общего образования, – 68 часов: в 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 КЛАСС**

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

### **3 КЛАСС**

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения программы «Базовая физическая подготовка» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности

их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 2 классе** обучающийся научится:

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся научится:

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	17	2	15
2	Волейбол	17	2	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30

### 3 КЛАСС

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	17	2	15
2	Волейбол	17	2	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 И 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	количество часов			Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Баскетбол						
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	1	0	0		
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	0	0		
3	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	0	0		
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
5	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1	0	0		
6	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		
7	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		
8	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам.	1	0	0		

	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.					
9	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
10	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	1	0	0		
11	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
12	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
13	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1	0	0		
14	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	0	0		
15	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		
16	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		
17	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		

Волейбол						
18	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	1	0	0		
19	Перемещения и стойки волейболиста.	1	0	0		
20	Перемещения и стойки волейболиста.	1	0	0		
21	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
22	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1	0	0		
23	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1	0	0		
24	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
25	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
26	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия.	1	0	0		

	Расположение игроков при приеме					
27	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	1	0	0		
28	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
29	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
30	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1	0	0		
31	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1	0	0		
32	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1	0	0		
33	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1	0	0		
34	Игра в баскетбол	1	0	0		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>