

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Верхнекамского муниципального округа

МКОУ СОШ п. Лесной

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ А.А. Коркин

Приказ № 211 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Базовая физическая культура»

для обучающихся 1 класса

п. Лесной, 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа третьего урока по учебному предмету «Физическая культура» «**Базовая физическая культура**» для 1 классов составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 и «Модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений» и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы.

Программа третьего урока физической культуры для 1 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить

«сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Программа «**Базовая физическая культура**» имеет спортивное направление, которое характеризуется освоением обучающимися подвижных и спортивных игр, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ПО ПРЕДМЕТУ

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в

воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Базовая физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 1 классе – 33 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её

нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«**Базовая физическая культура**» включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

1. Подвижные игры:

Музыкальные разминки. В этот раздел входит обучение обучающихся приёмам и методам составления музыкальной разминки с подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом. Представляется обучающим в форме домашнего задания.

Игры «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. Уроки проводятся с музыкальным сопровождением. Первые два урока проводит учитель, он демонстрирует основные приёмы системы «Живое зеркало». Здесь можно использовать общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы, упражнения с предметами. Единственное требование – обязательное

музыкальное сопровождение.

«Палочки» (используется система «Живое зеркало»). У каждого обучающегося имеется палочка, учитель показывает разные движения, обучающиеся повторяют. Затем обучающиеся работают в парах. Заканчивается комплекс упражнений тем, что все встают в большой круг, держась за палочки, и выполняя танцевальные движения (рок-н-ролл). «Палочки» изготавливаются обучающимися самостоятельно из обоев. Крепко скручивая и склеивая, получаем палочки размером 1 м.

«Мягкие кубики и досочки» (вместо досочки можно использовать ладонь). У каждого обучающегося есть кубик и квадратная досочка. Учитель демонстрирует движения, обучающиеся их повторяют, работая с кубиком индивидуально. Затем обучающиеся работают в парах. Данное упражнение является имитацией игры в настольный теннис. «Кубики» изготавливаются обучающимися самостоятельно из поролона (вырезаются кубики размером 10 см на 10 см).

«Карандаши» не заточенные. Выполняется по такому же принципу, как и «Палочки».

«Газета». Обучение технике владения бумажным мячом (руками, ногами, головой) индивидуально, в парах, в группах. Обучающиеся самостоятельно делают заготовки бумажных мячей из газеты и скотча.

«Королевская крепость». Является интерпретацией известной игры «Снайперы», когда две команды выбивают друг друга мячом по определенным правилам: игроки, в которых попал мяч, переходят за обозначенную линию, и тогда команда соперника подвергается нападению с двух сторон. Однако игра становится совсем неинтересной, когда находится умный противник, который напоследок оставляет одного, самого слабого, участника из команды соперников, чтобы тот не смог выручить своих, поэтому существует несколько способов разнообразить эту игру, сделать ее более сложной и захватывающей. Например, чтобы защитить слабых ребят от быстрого выбывания, каждой команде дается по гимнастическому мату, за которым можно прятаться от мяча. Таким образом, даже когда игрок остается один, он надежно защищен от обстрела. Участники даже могут перемещаться с матом по своей территории, но с одним условием – если мат падает на пол, команда, не сохранившая свою крепость, автоматически проигрывает.

2. Спортивные игры по упрощённым правилам:

Волейбол, пионербол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

Баскетбол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; бросок мяча своему капитану вместо кольца; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

Футбол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

2. Подвижные игры на материале спортивных игр:

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Точная передача», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практ работы		
Подвижные игры (5ч)						
1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «Радость общения»: «Палочки».	1				https://www.youtube.com/watch?v=RiF6uiK DcsA
2	Игры «Радость общения»: «Палочки». Подвижные игры «К своим флажкам». Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1				https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA
3	Игры «Радость общения»: «Мягкие кубики и досочки». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/16334957439013716006
4	Игры «Радость общения»: «Мягкие кубики и досочки». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/10951199599847964974
5	Игры «Радость общения»: «Карандаши». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577

Спортивные игры (4ч)

6	Ловля мяча на месте низко летящего и летящего на уровне головы. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра «Брось — поймай». Развитие координационных способностей.	1				https://dzen.ru/video/watch/634fcb3c2acd3f232b9cd780?f=d2d
7	Ловля мяча на месте низко летящего и летящего на уровне головы от стены –контроль. Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра «Брось — поймай». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/14860384389618745932
8	Ведение мяча на месте в высокой стойке. Подвижная игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/13900491088027879649
9	Ведение мяча на месте в высокой стойке –контроль. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой) в цель. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/2879312995903066811

Подвижные игры (9ч)

10	Игры «Радость общения»: «Палочки». Подвижная игра «Пятнашки». Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1				https://yandex.ru/video/preview/7774117601790956529
11	Игры «Радость общения»: «Палочки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1				https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997

12	Игры «Радость общения»: «Мягкие кубики и досочки». Подвижная игра «Точный расчёт». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.					https://yandex.ru/video/preview/16127056910480479760
13	Игры «Радость общения»: «Мягкие кубики и досочки». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/10773542679052576265
14	Игры «Радость общения»: «Карандаши». Подвижная игра «Метко в цель». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/10773542679052576265
15	Игры «Радость общения»: «Карандаши». Подвижная игра «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997
16	Игры «Радость общения»: «Карандаши». Подвижная игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/10773542679052576265
17	Музыкальные разминки. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/6627167251173964683

18	Музыкальные разминки. Подвижная игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1				https://yandex.ru/video/preview/10773542679052576265
Спортивные игры (10ч)						
19	Подбрасывание мяча на заданную высоту, приём мяча. Подвижная игра «Школа мяча». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/10773542679052576265
20	Подбрасывание мяча на заданную высоту, приём мяча - контроль. Подбрасывание мяча на заданную высоту, передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Школа мяча». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577
21	Подводящие упражнения для обучения подачи мяча. Подвижная игра «Попади в обруч». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577
22	Подбрасывание мяча на заданную высоту, приём и передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Попади в обруч». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577
23	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Подвижная игра «Брось — поймай». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577
24	Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра «Брось — поймай». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577
25	Ведение мяча –контроль. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/8497805725501516577

26	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Подвижная игра «Точная передача». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/7859490390505233449
27	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного-двух шагов. Подвижная игра «Точная передача». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/7859490390505233449
28	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места –контроль. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Подвижные игры типа «Точная передача». Развитие координационных и кондиционных способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/13681137186995794586
Подвижные игры (5ч)						
29	Игры «Радость общения»: «Палочки». Подвижные игры «У кого меньше мячей». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1				https://yandex.ru/video/preview/15808781480779931855
30	Музыкальные разминки. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/15808781480779931855
31	Игры «Радость общения»: «Мягкие кубики и досочки». Подвижная игра «Школа мяча». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1				https://yandex.ru/video/preview/15808781480779931855

32	Музыкальные разминки. Подвижные игры «Точный расчёт», «Метко в цель». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1				https://yandex.ru/video/preview/13731683791399386125
33	Игры «Радость общения»: «Карандаши». Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1				https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>