



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ № 13 имени Н.И. Баранова Шахтерского м.о.»

Н.Н. Лайтер

Приказ № 60 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 3-4 класс)

Шахтерск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учителя по учебному предмету "Физическая культура» (внеурочная деятельность) для основного общего образования разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» на основе:

- Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «СШ №13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.», утвержденной приказом ;
- Приказа по ГБОУ «СШ №13 имени Н.И. Баранова Шахтерского м.о.» «Об организации образовательной деятельности в 2024 – 2025 учебном году»;
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, утвержденного приказом по ГБОУ «СШ № 13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.»
- Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для работы в 3-4 классе ГБОУ «СШ №13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.», реализующего программы начального общего образования.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21.12.2012);
- Федеральный закон от 31.07.2020 №247-ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 22.07.2020);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 31.05.2021 г. №286;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральная образовательная программа начального общего образования

(утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России от 12.07.2023 № 74229);

Другими нормативными и правовыми документами регионального и муниципального уровней, регламентирующими деятельность образовательных организаций, реализующих программы общего образования

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объёма их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в бадминтон, бадминтонных упражнений и подвижных игр с элементами бадминтона;
- формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами бадминтона;
- освоение знаний и формирование представлений о бадминтоне как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся; обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;
- популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Согласно календарному плану школы на изучение модуля «Бадминтон» в каждом классе отводится по 1 часу в неделю - 3 классе-33 часов, 4 классе-34 часа.

3 класс

№ П/П	Тема урока	Дата изучения		Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту	
1.	Модуль1. Бадминтон (34 часа) Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Правила ТБ во время занятий бадминтоном.	06.09.		https://resh.edu.ru/
2.	Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона	13.09		https://resh.edu.ru/
3.	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека.	20.09		https://resh.edu.ru/
4.	Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтона.	27.09		https://resh.edu.ru/
5.	Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений .	04.10		https://resh.edu.ru/
6.	Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии	11.10		https://resh.edu.ru/
7.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона	18.10.		https://resh.edu.ru/
8.	Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств	25.10.		https://resh.edu.ru/
9.	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки	08.11.		https://resh.edu.ru/
10.	Организующие команды и приёмы: освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	15.11.		https://resh.edu.ru/
11.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Комплекс и техника выполнения упражнений с элементами бадминтона.	22.11.		https://resh.edu.ru/
12.	Комплекс и техника выполнения упражнений с элементами бадминтона	29.11.		https://resh.edu.ru/

13.	Комплекс и техника выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: спортивные.	06.12.		https://resh.edu.ru/
14.	Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости.	13.12.		https://resh.edu.ru/
15.	Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития координационно-скоростных способностей	20.12.		https://resh.edu.ru/
16.	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки	27.12.		https://resh.edu.ru/
17.	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки	10.01.		https://resh.edu.ru/
18.	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки	17.01.		https://resh.edu.ru/
19.	Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии	24.01.		https://resh.edu.ru/
20.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона	31.01.		https://resh.edu.ru/
21.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона	07.02		https://resh.edu.ru/
22.	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы)	14.02.		https://resh.edu.ru/
23.	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы)	21.02.		https://resh.edu.ru/
24.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц	28.02.		https://resh.edu.ru/
25.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц. Подвижная игра: «Бадминтон левыми руками»	07.03.		https://resh.edu.ru/
26.	Освоение правил бадминтона. Подвижная игра «Падающий волан с ракеткой».	14.03.		https://resh.edu.ru/

27.	Освоение правил бадминтона . Подвижная игра «Падающий волан с ракеткой».	21.03.		https://resh.edu.ru/
28.	Упражнения для освоения техники бадминтона. Подвижные игры: «Бой с тенью»	04.04.		https://resh.edu.ru/
29.	Упражнения для освоения техники бадминтона. Подвижные игры: «Бой с тенью».	11.04.		https://resh.edu.ru/
30.	Подача и обмен ударами. Подвижные игры: «Бой с тенью»,	18.04.		https://resh.edu.ru/
31.	Подача и обмен ударами . Эстафеты с ракеткой и воланом.	25. 04.		https://resh.edu.ru/
32.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	16. 05.		https://resh.edu.ru/
33.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	23. 05.		https://resh.edu.ru/

4 класс

№ П/П	Тема урока	Дата изучения		Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту	
1.	Модуль 1.Бадминтон(32 часа) Знания о бадминтоне. Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона.Правила ТБ во время занятий бадминтоном.	03.09.		https://resh.edu.ru/
2.	Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона.	10.09.		https://resh.edu.ru/
3.	Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств..	17.09.		https://resh.edu.ru/
4.	Увеличения эффективности развития гибкости средствами бадминтона	24.09.		https://resh.edu.ru/
5.	Увеличения эффективности развития координации средствами бадминтона	01.10.		https://resh.edu.ru/
6.	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельное проведение разминки.	08.10.		https://resh.edu.ru/
7.	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий.	15.10.		https://resh.edu.ru/
8.	Принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор)	22.10		https://resh.edu.ru/
9.	Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии	05.11.		https://resh.edu.ru/

10.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий	12.11.		https://resh.edu.ru/
11.	Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона	19.11.		https://resh.edu.ru/
12.	Парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии	26.11.		https://resh.edu.ru/
13.	Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	03.12.		https://resh.edu.ru/
14.	Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	10.12.		https://resh.edu.ru/
15.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона: перемещения с воланом и ракеткой.	17.12.		https://resh.edu.ru/
16.	Смена хвата и работа ног.	24.12.		https://resh.edu.ru/
17.	Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады.	14.01.		https://resh.edu.ru/
18.	Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры	21.01.		https://resh.edu.ru/
19.	Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры	28.01.		https://resh.edu.ru/
20.	Упражнения на развитие отдельных мышечных групп.	04.02.		https://resh.edu.ru/
21.	Упражнения на развитие отдельных мышечных групп.	11.02.		https://resh.edu.ru/
22.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц	18.02		https://resh.edu.ru/
23.	Освоение правил бадминтона. Подвижная игра «Падающий волан с ракеткой».	25.02		https://resh.edu.ru/
24.	Освоение правил бадминтона . Подвижная игра «Падающий волан с ракеткой».	04.03.		https://resh.edu.ru/
25.	Упражнения для освоения техники бадминтона. Подвижные игры: «Бой с тенью»	11.03.		https://resh.edu.ru/
26.	Упражнения для освоения техники бадминтона. Подвижные игры: «Бой с тенью».	18.03		https://resh.edu.ru/
27.	Подача и обмен ударами. Подвижные игры: «Бой с тенью»,	01.04.		https://resh.edu.ru/
28.	Подача и обмен ударами . Эстафеты с	08.04		https://resh.edu.ru/

	ракеткой и воланом.			
29.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	15.04		https://resh.edu.ru/
30.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	22.04		https://resh.edu.ru/
31.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	29.04		https://resh.edu.ru/
32.	Отброс слева и справа. Эстафеты с ракеткой и воланом.	06.05		https://resh.edu.ru/
33.	Игры – эстафеты	13.05		https://resh.edu.ru/
34.	Подведение итогов за год	20.05		/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
4. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.

7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб.пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.

9. Турманидзе В.Г.Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /

В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. - Омск: Издво Ом.гос. ун-та, 2012. – 93 с.

10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.:Кучково поле.2017. – 88 с.:ил.

11. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября».Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Интернет-ресурсы

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона

<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>

2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального,

основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>

3. Программа «Время волана». Пособие для учителей

https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf

4. Сайт Всемирной федерации бадминтона

<https://bwfbadminton.com/>

5. Сайт Национальной федерации бадминтона России
<http://www.badm.ru/>

6. Терминология и основные понятия в
бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>