



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 разносторонне 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.	<b>Модуль1. Бадминтон (34 часа)</b> <b>Знания о бадминтоне.</b> Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Правила ТБ во время занятий бадминтоном.	06.09.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона	13.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека.	20.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтона.	27.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений .	04.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии	11.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона	18.10.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств	25.10.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки	08.11.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Организующие команды и приёмы: освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	15.11.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> Комплекс и техника выполнения упражнений с элементами бадминтона.	22.11.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Комплекс и техника выполнения упражнений с элементами бадминтона	29.11.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

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

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

#### 4 класс

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

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

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

## 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](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/>