


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СТЫЛЬСКАЯ ШКОЛА"
АДМИНИСТРАЦИИ СТАРОБЕШЕВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения учителей
естественно-научного цикла
Протокол №1
от «25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по
УВР

 Е.И. Климова
Приказ №191

От «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.И. Канарь
Приказ №191

От «25» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
учебного предмета «Физическая культура»
Базовый уровень
для обучающихся 6,9 классов

Учитель Балабанова А. А.

СТЫЛА 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре 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 физической культуре 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 по физической культуре данная 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 по физической культуре 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 физической культуре 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 основного 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).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может 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 по физической культуре 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.

Общее число часов, внеурочной деятельности по физической культуре на уровне основного общего образования, – 69 часов: в 6 классе – 35 часов (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6,9 КЛАССОВ
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

| № п/п | Класс | Вид программного материала | Количество часов класс |
|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 6 | Бадминтон | 35 |
| 2 | 9 | Бадминтон | 34 |

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
6 КЛАСС**

| № п.п. | Содержание | Дата план | Дата факт | Примечание |
|---------------|--|------------------|------------------|-------------------|
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | 01.09 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 08.09 | | |
| 3 | История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов | 15.09 | | |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 22.09 | | |
| 5 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | 29.09 | | |
| 6 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения | 06.10 | | |
| 7 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения | 13.10 | | |
| 8 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи | 20.10 | | |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 27.10 | | |
| 10 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | 10.11 | | |
| 11 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи | 17.10 | | |
| 12 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 24.11 | | |
| 13 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 01.12 | | |
| 14 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 08.12 | | |
| 15 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 15.12 | | |
| 16 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 22.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 17 | Совершенствование игровых действий | 29.12 | | |
| 18 | Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра | 12.01 | | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов | 19.01 | | |
| 20 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 26.01 | | |
| 21 | Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание | 02.02 | | |
| 22 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху | 09.02 | | |
| 23 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху | 16.02 | | |
| 24 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 01.03 | | |
| 25 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | 15.03 | | |
| 26 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар. | 22.03 | | |
| 27 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар. | 05.04 | | |
| 28 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | 12.04 | | |
| 29 | Совершенствование игровых действий | 19.04 | | |
| 30 | Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов. | 26.04 | | |
| 31 | Плоская подача. Короткие удары. | 03.05 | | |
| 32 | Плоская подача. Короткие удары. | 10.05 | | |
| 33 | Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) | 17.05 | | |
| 34 | Короткие быстрые удары. Игра. | 24.05 | | |
| 35 | Короткие быстрые удары. Игра. | 31.05 | | |

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
9 КЛАСС**

| № п.п. | Содержание | Дата план | Дата факт | Примечание |
|---------------|--|------------------|------------------|-------------------|
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | 06.09 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 13.09 | | |
| 3 | История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов | 20.09 | | |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 27.09 | | |
| 5 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | 04.10 | | |
| 6 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения | 11.10 | | |
| 7 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения | 18.10 | | |
| 8 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи | 25.10 | | |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 08.11 | | |
| 10 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | 15.11 | | |
| 11 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи | 22.11 | | |
| 12 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 23.11 | | |
| 13 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 06.12 | | |
| 14 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 13.12 | | |
| 15 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 20.12 | | |
| 16 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 27.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 17 | Совершенствование игровых действий | 10.01 | | |
| 18 | Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра | 17.01 | | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов | 24.01 | | |
| 20 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 31.01 | | |
| 21 | Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание | 07.02 | | |
| 22 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху | 14.02 | | |
| 23 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху | 21.02 | | |
| 24 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 28.02 | | |
| 25 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | 06.03 | | |
| 26 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар. | 13.03 | | |
| 27 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар. | 20.03 | | |
| 28 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | 03.04 | | |
| 29 | Совершенствование игровых действий | 10.04 | | |
| 30 | Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов. | 17.04 | | |
| 31 | Плоская подача. Короткие удары. | 24.04 | | |
| 32 | Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) | 08.05 | | |
| 33 | Короткие быстрые удары. Игра. | 15.05 | | |
| 34 | Короткие быстрые удары. Игра. | 22.05 | | |

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бадминтон: Правила соревнований. М.: ФИС,1980
2. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон.М.:ФиС,1984
3. Учимся играть в бадминтон / В.Г.Турманидзе.-М.: Чистые пруды, 2009.-32с.: ил. (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе»,вып.25).
4. <https://drive.google.com/file/d/1KpqUuwLWrKtkqBUdbIz53wFK4pq0WohA/view>

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
9 (девять) листов
Директор

С.И. Канарь

