

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
физической культуры

Протокол №1 от 28.08.2020 г.

Руководитель ШМО

Кор /А.А. Коренченко/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

Сид /А.И. Сидоршина/

28.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №174

г.о. Самара

Кондрашова Н.В. Кондрашова/

Приказ № от 28.08.2020 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»

Класс: 5-9

Составитель: Коренченко Александр Андреевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок» разработана на основе:

- соответствие с ООП ООО
- с основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;
- Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2018. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Актуальность данной программы**

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств,

польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Курс «Здоровый ребенок - успешный ребенок» изучается в 5-9 классе, из расчета 1 час в неделю, в 5 классе- 34 ч, в 6 классе-34 часа, в 7 классе -34 ч., в 8 классе -34 ч., в 9 классе-34 часа.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет, 170 часов ( по 1 часу в неделю).

Продолжительность учебного занятия 40 минут.

### **Цель программы:**

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и

укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные***

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### ***Оздоровительные***

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

#### ***Воспитательные***

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные универсальные действия***

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
  - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
  - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
  - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
  - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
  - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- Участие в диалоге на занятиях.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.



## Предметные результаты

### 5 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"><li>– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li><li>– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li><li>– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li><li>– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li><li>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li></ul>

направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять тестовые упражнения для оценки

уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## 6 класс

### «У ученика будет сформировано»

- формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.
- выполнять упражнения для развития силы кисти.
- продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.
- выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять комплексы упражнений по

### «Ученик получит возможность для формирования»

- планировать и организовать соревнования по бадминтону.
- играть в бадминтон по упрощенным правилам.
- обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

<p>профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> </ul>
--	---

## 7 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.</li> <li>– выполнять упражнения для развития силы кисти.</li> <li>– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать и организовать соревнования по бадминтону.</li> <li>– играть в бадминтон по упрощенным правилам.</li> <li>– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты</li> <li>– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.</li> <li>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> </ul> </li> </ul> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> </ul>
--	---

## 8 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
--------------------------------	---

– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.

– выполнять упражнения для развития силы кисти.

– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.

– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– планировать и организовать соревнования по бадминтону.

– играть в бадминтон по упрощенным правилам.

– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.

## 9 класс

### «У ученика будет сформировано»

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической

### «Ученик получит возможность для формирования»

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :
  - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг



нагрузки;	
– соблюдать безопасность при выполнении физических	
упражнений по бадминтону;	

## ***Воспитательные результаты***

### ***Первый уровень результата***

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

### ***Второй уровень результата***

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

### ***Третий уровень результата***

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закалывающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

#### 4. Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий ( не менее 50%)	Общее количество часов
<b>5 класс</b>				
1	Основы теоретических знаний	5	0	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	8	8	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	4	4	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	2	3	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>19</b>	<b>15</b>	<b>34</b>
<b>6 класс</b>				
1	Основы теоретических знаний	3	0	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	7	7	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	5	5	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	1	6	7
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
<b>7 класс</b>				
1	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	6	7
3	Общая физическая и специальная подготовка	8	7	15

	бадминтониста			
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5	5	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
<b>8 класс</b>				
1	Основы теоретических знаний	0	0	0
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	4	1	5
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	7	7	14
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	8	7	15
<b>ИТОГО</b>		<b>19</b>	<b>15</b>	<b>34</b>
<b>9 класс</b>				
1	Основы теоретических знаний	<b>В процессе занятия</b>	<b>В процессе занятия</b>	0
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	13	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1	7	7
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	1	11	13
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>