Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
АОНО «Гуманитарный лицей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
МОДУЛЬ ПО ВИДАМ СПОРТА (ФУТБОЛ, БАДМИНТОН)
(5-9 КЛАССЫ)

Якутск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура. Модуль по видам спорта (футбол, бадминтон)» на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций);
- Примерных рабочих программ учебных модулей «Футбол» и «Бадминтон», одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Цель реализации программы: разностороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также освоение базовых технико-тактических действий в футболе и бадминтоне.

Задачи программы:

- формирование знаний об истории развития футбола и бадминтона, правилах соревнований, требованиях гигиены и техники безопасности;
- обучение технике двигательных действий и тактическим взаимодействиям в футболе (5–7 классы) и бадминтоне (8–9 классы);
- развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых способностей);
- воспитание волевых качеств, дисциплинированности, навыков командного взаимодействия и соблюдения принципов честной игры.

Место курса в учебном плане:

Учебный курс реализуется в рамках урочной деятельности за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений (3-й час физической культуры). Общий объём курса на уровне основного общего образования составляет **170 часов** (по 1 часу в неделю, 34 учебные недели в каждом классе):

- **5 класс** — Модуль «Футбол» (базовый уровень) — 34 часа;
- **6 класс** — Модуль «Футбол» (основной уровень) — 34 часа;
- **7 класс** — Модуль «Футбол» (углублённый уровень) — 34 часа;
- **8 класс** — Модуль «Бадминтон» (базовый уровень) — 34 часа;
- **9 класс** — Модуль «Бадминтон» (основной уровень) — 34 часа.

---

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

- **Знания о физической культуре (2 ч):** Правила техники безопасности на занятиях футболом на открытой площадке и в спортивном зале. История зарождения и развития футбола в мире и России. Основные правила игры, требования к спортивной форме и обуви.
- **Способы двигательной деятельности (6 ч):** Комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений футболиста. Правила проведения самостоятельной разминки. Контроль физической нагрузки по пульсу.
- **Физическое совершенствование (26 ч):**
  - *Техника передвижений:* стойка футболиста, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперёд, прыжки, остановки.
  - *Техника владения мячом:* ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге и с обводкой стоек; передачи мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъёма в парах на месте и в движении; остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; удары по неподвижному и медленно катящемуся мячу.

- *Тактика и учебная игра:* индивидуальные действия с мячом и без мяча, выбор позиции, двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.

6 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

- **Знания о физической культуре (2 ч):** Инструктаж по технике безопасности. Выдающиеся отечественные футболисты и тренеры. Разметка футбольного поля и площадки для мини-футбола, функции игроков (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий).
- **Способы двигательной деятельности (6 ч):** Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития стартовой скорости и ловкости. Правила предупреждения спортивного травматизма.
- **Физическое совершенствование (26 ч):**
  - *Техника владения мячом:* ведение мяча с изменением ритма и направления при пассивном сопротивлении; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и бедром; удары по катящемуся мячу средней и внутренней частью подъёма с разбега; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.
  - *Основы техники игры вратаря:* основная стойка, ловля мяча, катящегося и летящего на уровне груди и живота, отбивание мяча.
  - *Тактика и учебная игра:* групповые взаимодействия в парах («стенка»), выход из обороны в атаку, учебная игра по правилам мини-футбола и футбола.

7 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

- **Знания о физической культуре (2 ч):** Техника безопасности при игровых единоборствах. Правила соревнований по футболу (нарушения, штрафной и свободный удары, пенальти, положение «вне игры»). Жесты судей.
- **Способы двигательной деятельности (4 ч):** Комплексы упражнений для развития скоростно-силовой выносливости. Основы судейства учебных игр.
- **Физическое совершенствование (28 ч):**

- *Техника владения мячом:* обманные движения (финты «уход выпадом», «ложный замах»); отбор мяча выбиванием и перехватом без нарушения правил; удары головой по летящему мячу (с соблюдением требований безопасности).
- *Тактика и учебная игра:* групповые тактические взаимодействия (скрещивание, забегание); розыгрыш стандартных положений (угловой, штрафной удары, вбрасывание аута); двусторонние игры с выполнением тактических заданий и практикой судейства.

8 класс. Модуль «Бадминтон» (34 часа)

- **Знания о физической культуре (2 ч):** Правила техники безопасности на уроках бадминтона в спортивном зале. История возникновения бадминтона, развитие вида спорта в России. Инвентарь (ракетка, волан, сетка), разметка площадки для одиночной и парной игры, правила подсчёта очков.
- **Способы двигательной деятельности (6 ч):** Специальная разминка бадминтониста (укрепление лучезапястного, голеностопного и коленного суставов). Упражнения на развитие быстроты реакции и зрительно-двигательной координации.
- **Физическое совершенствование (26 ч):**
  - *Техника хвата и перемещений:* универсальный (открытый) и закрытый хват ракетки; стойка бадминтониста; челночные перемещения приставными и скрестными шагами вперёд к сетке, назад и в стороны с выходом в исходную позицию (центр площадки).
  - *Техника работы с воланом:* жонглирование воланом открытой, закрытой стороной ракетки и поочерёдно; высоко-далёкая подача открытой стороной ракетки; короткая подача закрытой стороной ракетки; удары снизу (откидка волана справа и слева у сетки); высоко-далёкий удар сверху из глубины площадки.
  - *Учебная игра:* отработка серийных ударов в парах, учебная одиночная игра на счёт до 15 или 21 очка.

9 класс. Модуль «Бадминтон» (34 часа)

- **Знания о физической культуре (2 ч):** Повторение правил техники безопасности. Официальные правила соревнований по бадминтону (подача, смена сторон, ошибки при игре у сетки). Основы организации и проведения школьных соревнований.
- **Способы двигательной деятельности (4 ч):** Самостоятельное составление комплексов упражнений СФП (скоростно-силовая выносливость, прыгучесть). Самоконтроль самочувствия и работоспособности.
- **Физическое совершенствование (28 ч):**
  - *Техника ударов:* укороченный удар сверху (дроп-шот) с задней линии; атакующий удар сверху (смеш) с места и в прыжке; защитный приём смеш-удара и перевод волана в переднюю зону; игра у сетки (подставка, добивание).
  - *Тактика и учебная игра:* тактика одиночной игры (перевод волана по углам площадки с выходом в центр); основы парной игры (параллельная расстановка в защите и последовательная в атаке, смена позиций); проведение и судейство школьного турнира в одиночном и парном разрядах.

---

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

- **Гражданское и патриотическое воспитание:** проявление интереса к истории развития отечественного футбола и бадминтона, уважение к достижениям российских спортсменов, готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО.
- **Духовно-нравственное воспитание:** соблюдение принципов честной игры («фэйр-плей»), уважительное отношение к соперникам, партнёрам по команде и судьям, проявление взаимопомощи и поддержки.

- **Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:** осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, сформированность потребности в регулярной двигательной активности, соблюдение правил гигиены и техники безопасности.
- **Трудовое воспитание и саморазвитие:** проявление целеустремлённости, настойчивости и самодисциплины при освоении сложных технических приёмов, готовность к преодолению физических трудностей.

Метапредметные результаты

- **Познавательные УУД:** умение анализировать технику выполнения двигательных действий (ударов, передач, подач, перемещений), выявлять типичные ошибки и исправлять их; сравнивать тактические схемы в футболе и бадминтоне; работать с информацией о правилах соревнований.
- **Коммуникативные УУД:** умение формулировать и аргументировать свою позицию при обсуждении тактики игры, конструктивно разрешать спорные игровые ситуации, использовать спортивную терминологию и жесты судейства; эффективно взаимодействовать в команде (в футболе) и в паре (в бадминтоне).
- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно проводить разминку с учётом специфики вида спорта, подбирать экипировку по погодным условиям; регулировать физическую нагрузку по ЧСС и внешним признакам утомления; контролировать эмоции в напряжённых игровых моментах.

Предметные результаты по годам обучения

- **К концу 5 класса (Футбол):** обучающийся научится выполнять ведение мяча с контролем, отдавать точную передачу внутренней стороной стопы на 5–8 метров, останавливать катящийся мяч, выполнять удар по неподвижному мячу и соблюдать правила в учебной игре.
- **К концу 6 класса (Футбол):** обучающийся научится выполнять удар по катящемуся мячу с разбега в створ ворот, останавливать

опускающийся мяч, вбрасывать мяч из-за боковой линии, выполнять базовые приёмы игры вратаря и взаимодействовать в паре («стенка»).

- **К концу 7 класса (Футбол):** обучающийся научится применять изученные финты и приёмы отбора мяча, разыгрывать стандартные положения (угловой, штрафной), соблюдать тактическую дисциплину в игре и выполнять обязанности судьи.
- **К концу 8 класса (Бадминтон):** обучающийся научится применять универсальный и закрытый хват ракетки, выполнять челночные перемещения по площадке, подавать высоко-далёкую и короткую подачи в заданную зону, удерживать волан в розыгрыше ударами снизу и сверху, вести счёт в одиночной игре.
- **К концу 9 класса (Бадминтон):** обучающийся научится выполнять укороченный удар и смеш, защищаться от атакующих ударов, применять тактику перемещений в одиночной и парной игре, организовывать и судить встречи по официальным правилам бадминтона.

---

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

1. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Перемещения игрока.
2. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча внутренней частью подъёма.
3. Ведение мяча внешней частью подъёма по прямой и змейкой.
4. Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах на месте.
5. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
6. Передачи и остановка мяча в парах с продвижением вперёд.
7. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма.
8. Удары по мячу на точность попадания в цель (ворота).

9. Ведение мяча с изменением направления и последующим ударом по воротам.

10. Основы техники игры вратаря: стойка, ловля катящегося мяча.

11. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.

12. Контрольное упражнение: ведение мяча змейкой (обводка стоек) на время.

13. Комплексы ОФП для развития быстроты и ловкости.

14. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону.

15. Передачи мяча в тройках на месте и в движении.

16. Удар по медленно катящемуся мячу средней частью подъёма.

17. Игра вратаря: ловля мяча, летящего на уровне груди и живота.

18. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

19. Позиционная игра в защите и нападении.

20. Учебная двусторонняя игра с заданием (ограничение касаний).

21. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения.

22. Совершенствование ведения мяча правой и левой ногой.

23. Передачи мяча на среднее расстояние (8–12 метров).

24. Удары по воротам после ведения мяча.

25. Эстафеты с элементами футбола.

26. Учебная игра по правилам мини-футбола.

27. Инструктаж по ТБ на открытой площадке. Передачи мяча в движении.

28. Удар по мячу внутренней частью подъёма.

29. Тактические действия при вводе мяча в игру.

30. Взаимодействие игроков при атаке ворот.

31. Контрольный норматив: передачи мяча в парах за 30 секунд.

32. Контрольный норматив: удар по воротам на точность (из 5 попыток).

33. Школьный мини-турнир по футболу.

34. Подведение итогов освоения программы за 5 класс.

6 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

1. Инструктаж по ТБ. Выдающиеся отечественные футболисты. Разминка футболиста.
2. Ведение мяча с изменением скорости и ритма движения.
3. Передачи мяча в одно и два касания в парах.
4. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
5. Остановка опускающегося мяча бедром.
6. Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма с разбега.
7. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.
8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага.
9. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаками и ладонями.
10. Тактика взаимодействия в парах: комбинация «стенка».
11. Учебная игра с применением комбинации «стенка».
12. Контрольное упражнение: жонглирование мячом (набивание).
13. Развитие стартовой скорости и координации движений.
14. Ведение мяча при пассивном сопротивлении защитника.
15. Передачи мяча верхом (навес) на среднее расстояние.
16. Остановка мяча грудью.
17. Удары по воротам после передачи партнёра с фланга.
18. Индивидуальные тактические действия в обороне (выбор позиции).
19. Выход из обороны в атаку через фланги.
20. Учебная игра по правилам мини-футбола.
21. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.
22. Совершенствование ударов по катящемуся мячу с разных дистанций.
23. Игра вратаря: ввод мяча рукой и ногой в игру.
24. Розыгрыш углового удара.
25. Розыгрыш штрафного удара.

26. Учебная двусторонняя игра.

27. Инструктаж по ТБ на открытой площадке. Длинные передачи мяча.

28. Взаимодействие защитников и полузащитников при атаке.

29. Удар по воротам с ходу после прострела.

30. Тактика игры в численном большинстве и меньшинстве.

31. Контрольный норматив: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам на время.

32. Контрольный норматив: точность длинных передач (в квадрат).

33. Итоговый турнир по футболу среди команд класса.

34. Подведение итогов освоения программы за 6 класс.

7 класс. Модуль «Футбол» (34 часа)

1. Инструктаж по ТБ при единоборствах. Правила футбола и судейства.

2. Совершенствование ведения мяча на высокой скорости.

3. Обманные движения (финты): «уход выпадом».

4. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар».

5. Отбор мяча выбиванием в выпаде.

6. Отбор мяча перехватом при передаче соперника.

7. Передачи мяча в треугольнике в одно касание.

8. Удары головой по летящему мячу с места (с соблюдением ТБ).

9. Удары по воротам после обыгрыша защитника.

10. Групповые тактические действия: «скрещивание».

11. Учебная игра с применением финтов и отбора мяча.

12. Контрольное упражнение: комплексное техническое задание с мячом.

13. Развитие скоростно-силовой выносливости футболиста.

14. Совершенствование техники игры вратаря при выходах один на один.

15. Групповые тактические действия: «забегание».

16. Тактика прессинга на половине поля соперника.

17. Розыгрыш стандартных положений вблизи штрафной площади.

18. Пробитие 11-метрового (пенальти) и 6-метрового ударов.

19. Практика судейства учебной игры (жесты, фиксация нарушений).

20. Учебная игра с судейством силами обучающихся.

21. Специальная физическая подготовка: челночный бег с мячом.

22. Перевод мяча с фланга на фланг длинной передачей.

23. Остановка мяча в движении с мгновенным разворотом.

24. Взаимодействие линии нападения при завершении атак.

25. Тактика зонной и персональной защиты.

26. Двусторонняя учебная игра.

27. Инструктаж по ТБ на открытой площадке. Комбинационная игра.

28. Совершенствование ударов по воротам с различных позиций.

29. Тактические перестроения команды при потере мяча.

30. Подготовка команд к школьным соревнованиям.

31. Контрольный норматив: жонглирование мячом (ногами, бедром, головой).

32. Контрольный норматив: скоростное ведение мяча и удар по воротам.

33. Классный турнир по футболу с судейскими бригадами из учеников.

34. Подведение итогов освоения модуля «Футбол» за 5–7 классы.

8 класс. Модуль «Бадминтон» (34 часа)

1. Инструктаж по ТБ в зале. История бадминтона. Инвентарь и разметка площадки.

2. Универсальный (открытый) и закрытый хват ракетки. Жонглирование воланом.

3. Жонглирование воланом с перемещением по площадке.

4. Стойка бадминтониста. Перемещения приставными шагами вправо и влево.

5. Челночные перемещения вперёд к сетке (выпад) и возврат в центр площадки.

6. Челночные перемещения назад в углы площадки с имитацией удара.

7. Техника высоко-далёкой подачи открытой стороной ракетки.

8. Отработка высоко-далёкой подачи на точность в заднюю зону.

9. Техника короткой подачи закрытой стороной ракетки.

10. Чередование высоко-далёкой и короткой подач.

11. Удары снизу: откидка волана открытой стороной ракетки у сетки.

12. Удары снизу: откидка волана закрытой стороной ракетки у сетки.

13. Удержание волана в паре ударами снизу.

14. Высоко-далёкий удар сверху открытой стороной ракетки с места.

15. Высоко-далёкий удар сверху после перемещения назад.

16. Комбинация: подача — высоко-далёкий удар — откидка.

17. Правила одиночной игры в бадминтон и подсчёт очков.

18. Учебная одиночная игра на счёт до 15 очков.

19. Развитие быстроты реакции и зрительно-двигательной координации.

20. Многоволанная тренировка на перемещения по углам площадки.

21. Совершенствование высоко-далёкого удара в парах (обмен ударами).

22. Перевод волана по диагонали и по прямой ударами сверху.

23. Приём короткой подачи у сетки.

24. Приём высоко-далёкой подачи из глубины площадки.

25. Основы тактики одиночной игры: возврат в центр площадки после каждого удара.

26. Учебные игры в одиночном разряде с выбыванием.

27. Специальные упражнения для укрепления кисти и предплечья.

28. Совершенствование точности подач в заданные квадраты.

29. Серийные удары в парах без падения волана.

30. Учебная одиночная игра на счёт до 21 очка.

31. Контрольный норматив: жонглирование воланом за 30 секунд.

32. Контрольный норматив: точность выполнения подач (из 10 попыток).

33. Мини-турнир класса по одиночному бадминтону.

34. Подведение итогов освоения программы за 8 класс.

9 класс. Модуль «Бадминтон» (34 часа)

1. Инструктаж по ТБ. Официальные правила соревнований. Специальная разминка.

2. Повторение техники перемещений, подач и высоко-далёких ударов.

3. Укороченный удар сверху (дроп-шот) с задней линии площадки.

4. Комбинация ударов сверху: чередование высоко-далёкого и укороченного ударов.

5. Атакующий удар сверху (смеш) с места.

6. Атакующий удар сверху (смеш) в прыжке.

7. Защита от смеш-удара: приём волана закрытой стороной ракетки.

8. Защита от смеш-удара: перевод волана в переднюю зону (подставка).

9. Игра у сетки: подставка и добивание высоко летящего волана.

10. Обманные движения (финты) у сетки.

11. Тактика одиночной игры: игра «по углам» площадки.

12. Учебные одиночные игры с применением укороченных и атакующих ударов.

13. Развитие скоростно-силовой выносливости и прыгучести.

14. Основы парной игры: правила подачи, приёма и разметка парной площадки.

15. Расстановка игроков в парном разряде: параллельная (защитная).

16. Расстановка игроков в парном разряде: последовательная (атакующая).

17. Смена позиций партнёров при переходе из защиты в атаку.

18. Взаимодействие в парах при приёме короткой подачи.

19. Отработка парных комбинаций в полуплощадке и на всей площадке.

20. Учебная парная игра на счёт до 21 очка.

21. Правила смешанного парного разряда (микст) и расстановка игроков.

22. Учебные игры в смешанном парном разряде.

23. Практика судейства: обязанности судьи на вышке и судьи на подаче.

24. Учебные игры с судейством силами обучающихся.

25. Многоволанная тренировка: защита против атаки (смеш — подставка).

26. Тактическая подготовка к соревнованиям (выбор стратегии против соперника).

27. Товарищеские встречи в одиночном и парном разрядах.

28. Контрольный норматив: выполнение серии из 20 непрерывных высоко-далёких ударов в паре.

29. Контрольный норматив: выполнение атакующего удара (смеш) в заданную зону.

30. Организация и жеребьёвка школьного турнира по бадминтону.

31. Школьный турнир по бадминтону (одиночный разряд).

32. Школьный турнир по бадминтону (парный разряд).

33. Финальные игры турнира и награждение победителей.

34. Подведение итогов освоения программы курса за 5–9 классы.

---

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература и методические пособия

1. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций). — М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования».

2. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Футбол») для 5–9 классов. — М.: Российский футбольный союз (РФС).

3. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для 5–9 классов. — М.: Национальная федерация бадминтона России (НФБР).

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

- Портал «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru) — конструктор рабочих программ и методические материалы ФРП.
- Библиотека цифрового образовательного контента «Российская электронная школа» (resh.edu.ru) — видеоуроки по разделам «Спортивные игры».
- Образовательная платформа проекта РФС «Футбол в школе» (futbolvshkole.ru) — видеометодики обучения техническим приёмам.
- Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (nfbr.ru) — раздел «Бадминтон в школе».

Материально-техническое оснащение

- **Помещения и площадки:** спортивный зал (стандартный или типовой с разметкой для мини-футбола и бадминтона), открытая школьная спортивная площадка с воротами для футбола.
- **Инвентарь для модуля «Футбол»:** мячи футбольные (размер № 4 для 5–6 классов, № 5 для 7 класса), мячи для мини-футбола, фишки и конусы разметочные, манишки игровые двух цветов, свисток судейский, секундомер, насос.
- **Инвентарь для модуля «Бадминтон»:** ракетки бадминтонные (из расчёта 1 на каждого обучающегося), воланы пластиковые и перьевые, стойки и сетки для бадминтона.