

**Общеразвивающая программа спортивной
направленности**

«БАДМИНТОН»

Содержание

Раздел I. «Пояснительная записка (характеристика программы)»

Раздел II. «Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности»

Раздел III. «Содержание программы внеурочной деятельности»

Раздел IV. «Тематическое планирование»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Примерной основной образовательной программой основного общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15) (ред. от 28.10.2015 г.), со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р), Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 г. «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности», Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ №59 с углубленным изучением предметов» г. Саратова.

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

Направленность - - спортивная

Актуальность данной программы

Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

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. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

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.

Цель программы:

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

Задачи программы:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
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;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа рассчитана на детей возраста обучающихся - 12-

13лет

Срок реализации программы - 34 часа/1 час в неделю/.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно-тренировочные игры	4
	Итого	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(6 КЛАСС)**

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
6 класс (34ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История развития бадминтона.	Основные содержательные линии. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Знать историю развития бадминтона. Излагать общие правила игры в бадминтон.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	Основные содержательные линии. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и Составлять режим дня.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий	Основные содержательные линии.	Соблюдать требования безопасности на игровой

<p>физической культурой. Организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.</p>	<p>Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p> <p>Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p>	<p>площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, её основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка</p>	<p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p>

<p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p>	<p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с</p>	<p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение</p>

<p>площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p>отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>
---	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Лекция			
2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Тренировка			
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
4	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них	Лекция			
5	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Тренировка			
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Тренировка			
8	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Лекция			
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			

10	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Тренировка			
11	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Тренировка			
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
13	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Тренировка			
14	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	Лекция			
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
16	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Тренировка			
17	Плоская подача. Короткие удары	Тренировка			
18	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Тренировка			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Лекция. Просмотр видеороликов			
21	Короткие быстрые удары	Тренировка			
22	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Тренировка			
23	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Тренировка			
24	Сочетание технических приёмов подачи и удара	Тренировка			

25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка	Тренировка			
	бадминтониста				
26	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	Тренировка			
27	Плоский удар. Перевод	Тренировка			
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Соревнование			
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Тренировка			
31	Совершенствование игровых действий	Тренировка			
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тренировка			
33	Совершенствование игровых действий	Тренировка			
34	Совершенствование игровых действий	Учебно-тренировочная игра			

Учебно-методические пособия

1. 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.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. 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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. 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).

Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Кол и- чес тв о</i>	<i>При меча ния</i>
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Для учителей

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для инструкторов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

1. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

2. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 классов Контрольные
нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	11-15	5-7	4 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	18	20	22	23	24
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	6-8	4-5	3 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	7 и больше	5-6	3-4	2	1
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	—	—	—	—	—