

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

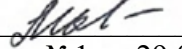
Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 96 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

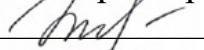
на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла

Председатель ШМО

 И.А. Мантрова
Протокол №1 от 29.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора

 Шаповаловой Г. А.

30.08.2023год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара
 Е.М. Сычева

Приказ №202-од от 31.08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «**Бадминтон**»

для обучающихся 5-11 классов

форма организации: секция

направление внеурочной деятельности: по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

срок реализации (1 год)

Разработана:

Перескоковой К.А.

учителем физической культуры

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» в 5-11 классах составлена на основе Программы «Физическая культура. Бадминтон» (Рабочая программа. В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. Омск: Изд-во Ом. Гос. Ун-та, 2015г.), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Школы №96 г.о. Самара.

Цель курса: формирование у обучающихся целостного развития физических и психических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 1 час в неделю в межвозрастных группах среди обучающихся 5-11 классов– 68 часов.

Данная программа рассчитана на 1-й и 2-й уровни воспитательных результатов и предполагает на игровую и спортивно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты, формируемые при изучении бадминтона:

- мотивация изучения бадминтона и стремление к самосовершенствованию;
- осознание возможностей самореализации средствами бадминтона;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- такие качества, как воля, целеустремленность, инициативность;
- понимание и осознание 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.

Метапредметные результаты изучения бадминтона:

- способам организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону;
- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- планировать свое речевое и неречевое поведение;
- коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими;
- принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия; различать способ и результат действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку своей работы;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.
- проговаривать последовательность действий.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.
- допускать существование различных точек зрения; учитывать разные мнения, стремиться к координации;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу; использовать речь для регуляции своего действия;

- контролировать действия партнера, аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения программы по бадминтону:

- знакомятся с историей развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

Тематическое планирование

5-11 класс

| № | Название раздела | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%) | Общее количество часов |
|----|---|-------------------------|---|------------------------|
| 1. | Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. | 2 | | 2 |
| 2. | Упражнения для развития силы кисти, гибкости и подвижности в суставах, ориентации в пространстве. Упражнения для улучшения равновесия. | | 4 | 4 |
| 3. | ОФП и СФП | | 4 | 2 |
| 4. | Техники хватки | | 2 | 4 |
| 5. | Техника выполнения стоек. | | 1 | 1 |
| 6. | Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности. | 2 | | 2 |
| 7. | Техника выполнения ударов | | 5 | 5 |

| | | | | |
|-----|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 8. | Техника выполнения передвижений | | 7 | 7 |
| 9. | Упражнения с воланами | | 3 | 3 |
| 10. | Стратегия и тактика игры. | | 2 | 2 |
| 11. | Соревнования | | 2 | 2 |
| | ИТОГО | 4 часа (12 %) | 30 часов (88 %) | 34 часа (100 %) |

Содержание курса

5-11 класс

| № | Название темы | Краткое содержание темы | Формы организации образовательного процесса |
|------|--|---|---|
| 1-2. | Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек | Слагаемые ЗОЖ - режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. | Групповая Беседа, игра |
| 3. | Упражнения для развития силы кисти. | Выполнение упражнений с воланом, ракеткой (индивидуальные упражнения с одним воланом, с двумя; парные упражнения с одним воланом и с двумя воланами). Для укрепления кисти выполняем упражнения с отягощением. Разнообразные вращения, петли, восьмерки с небольшими гантелями, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 4. | Упражнения для развития ловкости и быстроты. Развития гибкости и подвижности в суставах. | Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают лишнего напряжения, если оно появляется, темп снижают. Например: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра и т.д, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 5-6 | Упражнения для развития ориентирования в пространстве, равновесия, реагирующей способности. | Выполняются разнообразная ходьба, передвижения прыжками, повороты на носках, ходьба с инвентарем (воланом и ракеткой). Повороты на право, налево с переступанием ног и прыжками; повороты на 180 градусов; резкое изменение направление движения поворотом на | Индивидуальная Беседа, игра |

| | | | |
|------------|--|---|--------------------------------|
| | | право (на лево) или кругом; разнообразные перемещения по площадке и т.д. Игра «Охота на волка» | |
| 7-8. | Общесфизическая подготовка | Отжимание от пола; наклоны туловища в стороны, руки за голову; глубокие наклоны туловища вперед (касаясь пальцами носков) и назад (желательно касаться пальцами пяток). Прыжки вверх с разведением ног в стороны и касанием пальцами рук ступней во время прыжка; прыжки вверх с подтягиванием во время прыжка коленей к груди; прыжки вверх из приседа, руки за голову; прыжки вверх, руки за голову, отклоняя туловище в одну сторону, ноги в другую; произвольные прыжки и т. Д | Индивидуальная Беседа, игра |
| 9. | Упражнения специально - физической подготовки. | Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежачая, сидя и т. д), игра по упрощенным правилам | Парная Беседа, игра |
| 10. | Специально физическая подготовка. | Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежачая, сидя и т.д.) | Индивидуальная Беседа, игра |
| 11. | Техники универсальной хватки. | Выполняются упражнения сначала правой рукой, а затем левой. Если, подавая, отвести руку с воланом дальше от туловища, то удар будет большей силы. Чем больше интервал между подкидкой волана и самим ударом, тем скрытнее будет подача, игра по упрощенным правилам. | Индивидуальная Беседа, игра |
| <u>12.</u> | Техники европейской хватки. | Выполняются упражнения сначала правой рукой, а затем левой. Если, подавая, отвести руку с воланом дальше от туловища, то удар будет большей силы. Чем больше интервал между подкидкой волана и самим ударом, тем скрытнее будет подача. Игра по упрощенным правилам. | Индивидуальная Беседа, игра |
| 13. | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя и | Высокая стойка: голова расположена выше сетки; Средняя стойка: голова расположена на уровне сетки. | Индивидуальная Парная |

| | | | |
|-----|--|--|--------------------------------|
| | левосторонняя | Низкая стойка: голова расположена ниже сетки, игра по упрощенным правилам. Стойка зависит от положения тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левостороннее (левая нога впереди), игра по упрощенным правилам | Беседа, игра |
| 14. | Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности. | Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам. | Индивидуальная Беседа, игра |
| 15. | Измерение ЧСС в покое и во время занятий. | Учимся измерять ЧСС до начало занятий во время и после занятий. | Индивидуальная |
| 16. | Техника выполнения ударов атакующие (смешь, полусмешь) | Удары сверху это (по высокой траектории, атакующие (смешь, полусмешь), плоские и укороченные на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, предоставляют для этого самые лучшие возможности. движения при выполнении ударов сверху открытой стороной ракетки должны быть естественны и очень похожи на бросание вперед и вверх камня или маленького мяча. Удары сверху закрытой стороной ракетки (сверху слева) более сложные по технике исполнения. Существует четыре основных вида такого удара: высокий-далекий, высокий атакующий, атакующий и короткий (сброс на сетку) | Индивидуальная Беседа, игра |
| 17. | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | Удары справа и сверху выполняются открытой стороной, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 18. | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | Удары слева и снизу выполняются закрытой стороной, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 19. | Техника выполнения короткие удары. | Своеобразны короткие удары, которые условно называются общим термином «подставка». При классической подставке волан перелетает через сетку на минимальной высоте и падает отвесно параллельно ей, осуществляют резкое движение кистью в горизонтальной плоскости в сторону верхней кромки сетки, а иногда немного вдоль нее, как бы | Индивидуальная Беседа, игра |

| | | | |
|-----|--|--|--------------------------------|
| | | подрезая волан и закручивая его вокруг горизонтальной оси и т.д | |
| 20. | Техника выполнения ударов (высоко-далекой) | При высоко-далеком ударе касание воланом струнной поверхности ракетки начинается несколько раньше, чем при «смеше», основное ударное движение здесь заканчивается в более ранней фазе и направлено оно вверх и вперед в сторону сетки, поэтому в заключительной стадии удара не происходит максимально резкого сгибания кисти по отношению к предплечью. | Индивидуальная Беседа, игра |
| 21. | Техника выполнения передвижений (выпад, прыжок, бег, обманный бег) | Работа ног для выхода на удар сбоку-несложная, надо сделать шаг или выпад к боковой линии, вытянуть руку с ракеткой и волан уже можно отбивать. Задача обманного шага – ввести противника в заблуждение и заставить его ошибиться и т. Д | Индивидуальная Беседа, игра |
| 22. | Техника передвижение по площадке (выпад, обманный шаг, прыжок, бег) | Перемещение может осуществляться в любом направлении: вперед к правой и левой стойкам сетки; в сторону к боковым линиям; назад в правый и левый дальние углы, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 23. | Техника передвижения из высокой стойки игрока приставным шагом вправо. | При перемещении обратить внимание на то, сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 24. | Техника передвижения из высокой стойки игрока приставным шагом влево. | При перемещении обратить внимание на то, сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам | Парная Беседа, игра |
| 25. | Передвижение выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнения короткого удара на сетке. | При перемещении обратить внимание на то, сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам | Индивидуальная Беседа, игра |
| 26. | Техника передвижения перекрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой | При перемещении обратить внимание на то, сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам. | Парная Беседа, игра |

| | | | |
|-----|--|--|--------------------------------|
| | стороной ракетки. | | |
| 27. | Техника передвижения перекрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки. | При перемещении обратить внимание на то, сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам | Парная Беседа, игра |
| 28. | пражнения с воланами. | Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета) ,а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска. | Индивидуальная Беседа, игра |
| 29. | Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. | Выполняются упражнения сначала правой рукой, а затем левой, упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах, игра по упрощенным правилам. | Парная Беседа, игра |
| 30. | Упражнения с воланами и ракеткой (индивидуальные и парные, разминочные, тренировочные) | Комплекс упражнений выполняются сначала правой рукой, а затем левой, упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах, игра по упрощенным правилам | Парная Беседа, игра |
| 31. | Тактика парной игры | Парный бадминтон-это командная игра, она отличается от одиночной тем, что технически играть вдвоем легче, а тактически-сложнее. | Индивидуальная Беседа, игра |
| 32. | Тактика одиночной игры. | «1)измотать противника максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке; 2)заставить его ошибиться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения; 3)постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их. | Парная Беседа, игра |
| 33. | Соревнования (индивидуальные) | Соревнования проводятся в личном первенстве. | Групповая |
| 34. | Соревнования (командные) | Соревнования проводятся в парах. | Групповая |

Формы диагностики и подведения итогов

Формы проверки результатов:

Участие в спортивной жизни школы.

Проводятся соревнования по бадминтону среди 5-6 классов (девочки, мальчики). Соревнования как в личном, так и в парном Первенстве школы.

Расписание школьных соревнований по бадминтону

| № | Классы | Сроки |
|----|-------------|---------------|
| 1. | 5-6 классы | Май, 2 неделя |
| 2. | 7-8 классы | Май, 2 неделя |
| 3. | 9-11 классы | Май, 3 неделя |