

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

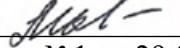
**Администрация городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 96 г.о.Самара**

**РАССМОТРЕНО**

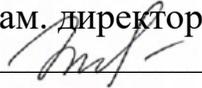
на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла

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
	<b>ИТОГО</b>	<b>4 часа (12 %)</b>	<b>30 часов (88 %)</b>	<b>34 часа (100 %)</b>

## 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