

«Утверждена»  
распоряжение № 41 от  
« 02 » сентября 2020 г.

«Принята»  
Педагогическим советом  
общеобразовательной школы  
при Посольстве России в Польше  
Протокол №1 от 01.09.2020 г.

**Специализированное структурное образовательное подразделение  
общеобразовательная школа при Посольстве России в Польше**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год  
курса внеурочной деятельности  
в 5-8 классах  
«БАДМИНТОН»  
Название курса**

**Программа рассчитана на 34 часа в год,  
1 час в неделю.**

г. Варшава, 2020

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа предлагает использовать занятия по бадминтону во внеурочной деятельности. Программа направляет деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон - доступный вид спорта для учащихся, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

### **Актуальность программы**

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. 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, давая большие физические нагрузки. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В бадминтоне есть неоспоримый положительный оздоровительный момент. При занятиях бадминтоном происходит постоянная тренировка мышц глаз. Глаза фокусируются то на близ летящий волан, то на удаляющийся, то

вверх, то вниз. Это очень хорошая гимнастика для мышц глаз. Если взять рекомендуемые упражнения, то они будут очень похожи на движения глаз при игре в бадминтон. Это имеет положительный эффект для сохранения хорошего зрения.

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.

Программа рассчитана на один год обучения, т.е. на 34 занятия в год. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

### **Цель программы:**

Учить игре в бадминтон, повысить уровень двигательной активности и физической подготовленности 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 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.

### **Распределение учебного материала по бадминтону**

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	6
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно- тренировочные игры, соревнования	4

**Универсальные действия, которые развивает прохождение данной программы**

<b>Универсальные учебные действия</b>	<b>Действия (знать, понимать, уметь, выполнять)</b>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь планировать самостоятельно занятия, контролировать нагрузку</li> <li>- уметь адекватно оценивать свои действия, давать объективную оценку действиям своих товарищей</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь общаться и взаимодействовать с партнерами по команде, комментировать выполняемые упражнения, дополнять ответы других и высказывать свои версии, четко и ясно выражать свои мысли в соответствии с задачами;</li> <li>- уметь работать в группах, в парах</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно выделять и формулировать учебные цели;</li> <li>- умение проговаривать мысленно и вслух свои действия в процессе физической деятельности;</li> <li>- понимать суть двигательных действий;</li> <li>- владеть необходимыми теоретическими сведениями, правилами судейства, знать правила техники безопасности;</li> <li>- находить самостоятельно наиболее эффективные способы решения двигательных задач</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об особенностях своего здоровья и функциональных возможностях организма;</li> <li>- развивать двигательные качества;</li> <li>- знать и понимать тактические и технические действия игры бадминтон;</li> <li>- понимать необходимость занятий физической культурой и спортом лично для себя</li> </ul>

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

Освоение программного материала представлено метапредметными и личностными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной

(физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные знания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение соблюдать правила техники безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движений и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний, умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- 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.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны:

### **знать /понимать:**

- историю возникновения бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- терминологию технических приемов игры;
- официальные правила бадминтона;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающихся;
- 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;

### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств 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 нагрузки;



– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

- овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон;
- принимать участие в товарищеских встречах, внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **3. Содержание программы**

#### **Основы знаний.**

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

#### **Техническая подготовка.**

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

#### **Тактическая подготовка.**

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

#### **Общая физическая и специальная подготовка.**

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение

функционального состояния организма.

#### 4. Тематическое планирование

№	Содержание	Дата
1	<i>Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста перемещение приставным шагом.</i>	02.09
2	<i>Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег.</i>	09.09
3	<i>Совершенствование траектории полёта волана.</i>	16.09
4	<i>Комплекс для развития быстроты. Удары по волану перед собой.</i>	23.09
5	<i>Совершенствование ударов сверху и снизу.</i>	30.09
6	<i>Комплекс для развития прыгучести. Правила игры.</i>	07.10
7	<i>Совершенствование атакующих и защитных ударов</i>	14.10
8	<i>Совершенствование обманных ударов у сетки.</i>	21.10
9	<i>Совершенствование ударов сбоку закрытой стороной ракетки.</i>	11.11
10	<i>Совершенствование подач в бадминтоне.</i>	18.11
11	<i>Подачи, защита, нападение.</i>	25.11
12	<i>Совершенствование ударов сверху открытой стороной ракетки.</i>	02.12
13	<i>Совершенствование ударов сверху закрытой стороной ракетки.</i>	09.12
14	<i>Совершенствование приема подач.</i>	16.12
15	<i>Совершенствование игры по правилам.</i>	23.12
16	<i>Совершенствование защитных действий.</i>	13.01
17	<i>Совершенствование разнообразия ударов.</i>	20.01
18	<i>Совершенствование высоко-далеких ударов.</i>	27.01
19	<i>Совершенствование короткого удара сверху.</i>	03.02
20	<i>Совершенствование приема подач.</i>	10.02
21	<i>Совершенствование обманных ударов у сетки.</i>	17.02
22	<i>Совершенствование подач в бадминтоне.</i>	24.02
23	<i>Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно.</i>	03.03
24	<i>Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки.</i>	10.03
25	<i>Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки</i>	17.03
26	<i>Обманный укороченный удар.</i>	31.03
27	<i>Учебная игра (одиночная)</i>	07.04
28	<i>Совершенствование игры у сетки и перемещений.</i>	14.04
29	<i>Совершенствование защитных действий.</i>	21.04

30	<i>Соревнования по бадминтону.</i>	<i>28.04</i>
31	<i>Соревнования по бадминтону.</i>	<i>05.05</i>
32	<i>Соревнования по бадминтону.</i>	<i>12.05</i>
33	<i>Соревнования по бадминтону.</i>	<i>19.05</i>
34	<i>Соревнования по бадминтону.</i>	<i>26.05</i>

---