

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2024 г.



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №30
им. П.М. Коваленко»
С. Е. Калашников
Приказ №227 от 31.08.2024 г.

**Программа
курса внеурочной деятельности
«Бадминтон»**

в кружке, студии, творческом объединении, НАИМЕНОВАНИЕ

Составитель: Буданова Т.П.,
учитель физической культуры
(ФИО, должность)

Возраст детей, класс: 8-12 лет, 2-6 класс

Срок реализации: 1 год

Энгельс, 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Сейчас у детей большая зрительная нагрузка. Она складывается из занятий с учебниками, с компьютером, телевизором, игровыми приставками. А 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.

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.

Программа разработана для обучающихся 7 классов, изучающих спортивную игру «Бадминтон», рассчитана на один год обучения, т.е. на 34 занятия (34 часа) в год. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальные действия, которые развивает прохождение данной программы.

Универсальные учебные действия

Действия (знать, понимать, уметь, выполнять)

Регулятивные

- уметь планировать самостоятельно занятия, контролировать нагрузку

- уметь адекватно оценивать свои действия, давать объективную оценку действиям своих товарищей.

Коммуникативные

- 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;

- уметь работать в группах, в парах.

Познавательные

- умение самостоятельно выделять и формулировать учебные цели;

- умение проговаривать мысленно и вслух свои действия в процессе физической деятельности;

- понимать суть двигательных действий;

- владеть необходимыми теоретическими сведениями, правилами судейства, знать правила техники безопасности;

- находить самостоятельно наиболее эффективные способы решения двигательных задач.

Личностные

- знать об особенностях своего здоровья и функциональных возможностях организма;

- развивать двигательные качества;

- знать и понимать тактические и технические действия игры бадминтон;

- понимать необходимость занятий физической культурой и спортом лично для себя.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Освоение программного материала представлено метапредметными, предметными 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.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. 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.

- Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

- *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

- *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- *В области эстетической культуры:*

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- владеть информационными жестами судьи.

- *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

2. Содержание программы.

Основы теоретических 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.

Техническо- тактическая 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).

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.

Учебно-тренировочные игры и соревнования

Формы организационных занятий, виды деятельности: игровая - соревновательная, учебно-тренировочная игра.

Программа состоит из следующих разделов:

1. основы теоретических знаний;
2. технико-тактические приёмы
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка
4. Учебно-тренировочные игры и соревнования.

3. Тематическое планирование

| № | Наименование темы | Всего часов |
|---|---|-------------|
| 1 | Основы теоретических знаний | 6 |
| 2 | 5. Техничко-тактические приёмы | 16 |
| 3 | 6. Общая физическая подготовка и специальная подготовка | 8 |
| 4 | 7. Учебно-тренировочные игры, соревнования | 4 |
| | 8. ИТОГО | 34 |

Календарно- тематическое планирование по бадминтону

| № | тема | Дата проведения | |
|---|--|-----------------|--|
| | | | |
| 1 | . Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | 1 | |
| 2 | Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них | 1 | |
| 3 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения | 1 | |
| 4 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи. | 1 | |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 1 | |
| 6 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | |
| 7 | Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | |
| 8 | Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста | 1 | |
| 9 | Удары справа и слева, высоко далёкий удар | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 10 | Удары справа и слева, высоко далёкий удар | 1 | |
| 11 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко далёкий удар | 1 | |
| 12 | Плоская подача. Короткие удары | 1 | |
| 13 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста | 1 | |
| 14 | Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие удары) | 1 | |
| 15 | Короткие быстрые удары | 1 | |
| 16 | Короткие быстрые удары Короткие близкие удары | 1 | |
| 17 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | |
| 18 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | 1 | |
| 19 | .Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) | 1 | |
| 20 | Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары | 1 | |
| 21 | Технико-тактическая подготовка | 1 | |
| 22 | Плоский удар. Перевод | 1 | |
| 23 | Плоский удар. Перевод | 1 | |
| 24 | Сочетание технических приёмов в учебной игре | 1 | |
| 25 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | 1 | |
| 26 | Совершенствование игровых действий | 1 | |
| 27 | Правила одиночной и парной игры | 1 | |
| 28 | Организация соревнований по бадминтону | 1 | |
| 29 | Специальная подготовка бадминтониста (СФП) | 1 | |
| 30 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | 1 | |
| 31 | Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | |
| 32 | Проведение соревнования | 1 | |
| 33 | Проведение соревнования | 1 | |
| 34 | Подведение итогов. | 1 | |