

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнечершилинская основная общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО классных  
руководителей

\_\_\_\_\_ Э.Ф.Ахмадиева  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ В.М.Вафина

«25» август 2023 г.

«Утверждаю»  
Руководитель МБОУ  
«Нижнечершилинская  
ООШ»  
\_\_\_\_\_ Г.К.Вафина  
Приказ № 52  
от «25» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Бадминтон»  
(Основное общее образование)  
Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Составитель:  
учитель физической культуры и ОБЖ  
А.Б.Багаутдинова

Нижние Чершилы 2023 год

## Аннотация к программе курса внеурочной деятельности «Бадминтон»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО-2021);
- федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370. Программа опирается на примерные программы отдельных учебных предметов и рабочую программу воспитания. Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

**Целью** курса внеурочной деятельности «Бадминтон» - является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

### **Задачи:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;
- популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана на 1 год и рассчитана на школьников 5-8 классов. Она предусматривает проведение теоретических и

практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Основная организационная форма курса внеурочной деятельности «Бадминтон» — групповое тренировочное занятие продолжительностью 1,5 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» формируются с учетом рабочей программы воспитания. Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения занятий спортом.

В разделе «Знания о бадминтоне» представлены учебные темы по освоению основных терминов и понятий игры в бадминтон, истории развития бадминтона, и его роли в современном обществе, правил игры в бадминтон и требований техники безопасности. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит учебные темы, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о бадминтоне» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, техникотактических действий в бадминтоне.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» также ориентирована на подготовку к участию в соревновательной деятельности и обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка

тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятий	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17	0	17	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	0	8	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5	0	5	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Способы перемещения.	1		1	2.09. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1		1	9.09. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	16.09. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них	1		1	23.09. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1		1	30.09. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	7.10. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		1	14.10. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.	1		1	21.10. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	28.10. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
10	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		1	11.11. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1		1	18.11. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	25.11. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
13	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1		1	2.12. 2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

14	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	1		1	9.12.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	16.12.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1		1	23.12.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
17	Плоская подача. Короткие удары	1		1	13.01.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1		1	20.01.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	27.01.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1		1	3.02.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21	Короткие быстрые удары	1		1	10.02.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	1		1	17.02.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
23	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1		1	24.02.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1		1	2.03.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	9.03.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1		1	16.03.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27	Плоский удар. Перевод	1		1	6.04.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1		1	13.04.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	20.04.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	1		1	27.04.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
31	Совершенствование игровых действий	1		1	5.05.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1		1	11.05.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33	Совершенствование игровых действий	1		1	18.05.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34	Проведение соревнования	1		1	25.05.2023	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

Лист согласования к документу № 52 от 25.08.2023  
Инициатор согласования: Вафина Г.К. Директор  
Согласование инициировано: 16.04.2024 11:44

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Вафина Г.К.		Подписано 16.04.2024 - 11:45	-