

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №112»
Авиастроительного района г.Казани**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ «СОШ №112»
_____/Щербакова Н.В.
Протокол №1 от 31.08.23

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №112»
_____/ Баймурзаева Т.М.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №112»
_____/Архипова С.
Приказ № 191-О от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«БАДМИНТОН»

Направление: физкультурно -спортивное

для 5-7 классов

Срок реализации: 1 год

02-04

Рассмотрено на заседании
педагогического совета,
протокол №1 от 31.08.23

Педагог дополнительного образования:
Миргалеев Марат Мусавирович

2023-2024 учебный год

1. Результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) знание истории российского бадминтона;
- 2) формирование способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая спортивные сообщества;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели занятий по бадминтону, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел	Форма занятия	Виды деятельности
<i>1. Знания о физической культуре</i>		
1.1. История физической культуры. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.	Просмотр фильма	Беседа. Поиск дополнительной информации.
1.2. Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста,	Занятие в форме тренировки	Беседа об основных физических качествах, основных правилах развития физических качеств. Выполнение тестов для оценивания физических качеств. Выполнение специальные

<p>направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности</p>		<p>упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.</p>
<p>1.3.Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>В ходе занятия</p>	<p>Соблюдение правила личной гигиены во время и после занятий.</p>
<p>2.Способы физкультурной деятельности</p>		
<p>2.1.Организация и проведение занятий по бадминтону Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по</p>	<p>Тренировка</p>	<p>Соблюдение правил безопасности на занятиях бадминтоном. Соблюдение правила личной гигиены во время и после занятий.</p>

частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.		
2.2. Оценка эффективности занятий по бадминтону Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Практическая работа	Ведение дневника самонаблюдений. Выполнение тестовых задания для определения физического развития и физической подготовки. Выполнение тестов для оценивания физической подготовленности.
3.1 Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Обучающая игра	Составление комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выполнение упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Бадминтон.</i> Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения	Тренировка. Игра	Выполнение техники передвижения в различных зонах площадки. Выполнение перемещений в четыре точки. Выполнение техники ударов на сетке. Выполнение техники плоской и высокой подачи.

для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.		
<p>3.3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p>	Игра. Соревнования	Выполнение ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ пп	Темы	Сроки реализации
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Игровые стойки. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП)	Сентябрь
2	Короткая подача. Высокодалекий удар. Мягкий удар перед собой. Удар над головой справа.	Октябрь
3	Плоская подача. Плоский удар. Нападающий удар над головой справа. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Ноябрь
4	Высокодалекая подача. Перемещение назад при ударе над головой справа. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	Декабрь
5	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП). Совершенствование высокодалекой подачи. Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	Январь
6	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Укороченный удар (мягкий). Техника передвижения при имитации удара слева, справа. Правила одиночной парной игр. Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	Февраль
7	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование перемещений вперед	Март
8	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара. Разбор правил парной игры. Разбор правил микс-игры	Апрель
9	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов	Май

Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам в площадке. Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	
---	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Мультимедийный компьютер	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Видеофильм «Азбука волана»	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Табло перекидное	Д	
<i>Измерительные приборы</i>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
Пульсометр	Д	
Тонометр автоматический	Д	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

✓ знать /понимать:

- 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;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры 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;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	5 класс	6 класс	7 класс
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–

Список литературы для учителя и учащихся.

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).