

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №137
с углубленным изучением отдельных предметов»
Кировского района г.Казани

«Рассмотрено»

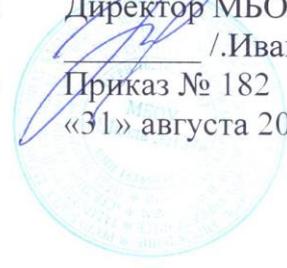
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «СОШ №137»
 /Ахмедзянова
С.Ю.
«31» августа 2020г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №137»
/Иванова Э.М
Приказ № 182
«31» августа 2020г.



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Бадминтону»
на 1 год обучения
для учащихся 10-16 лет**

Составитель: Хайрулина Л.Р.
педагог дополнительного образования

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Бадминтон» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);

Программа направляет деятельность учащихся 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 школы, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

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.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня

физической подготовленности учащихся 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 двигательных 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.

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, разработана для учащихся 5-8 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Рассчитана на 1 год, всего 144 часов (2 раза в неделю).

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;

- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой ; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни) приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго и третьего уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту, физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

- принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Предметные результаты

- представлять занятия в секции «бадминтон» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их

заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические упражнения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 5-8 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

2. Тематическое планирование.

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.

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.

Распределение учебного времени на виды программного материала

4,5 часа в неделю.

Тематический план (2 раза в неделю)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке,	4	1	3

	основных стоек игрока.			
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
3.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
4.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7	1	7
5.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3
6.	Обучение техники приема подачи.	3		3
7.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
8.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	1	6
9.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3
10.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2
11.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6
12.	Совершенствование сеточного удара.	3		3
13.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5
14.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
15.	Сдача контрольных нормативов.	3		3

Тематический план (2 раза в неделю)

№	Название темы	Дата проведения	
		план	факт
1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю		
2.	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.		
3.	Основные стойки и перемещения в них Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.		
4.	Изучение техники передвижения по площадке основных стоек игрока.		
5.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.		
6.	Способы перемещения. Техники передвижения по площадке, основных стоек игрока		
7.	Основы техники игры. Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне		
8.	Основы техники игры. Подача. Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи		
9.	Основы техники игры. Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи		
10.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста		
11.	Основы техники игры. Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.		
12.	Подача открытой и закрытой стороной ракетки Обучение техники приема подачи		
13.	Основы техники игры. Обучение техники выполнения короткой подачи.		
14.	Основы техники игры. Обучение техники выполнения короткой подачи.		
15.	Основы техники игры. Далёкий удар с замаха сверху.		
16.	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов).		
17.	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		
18.	Далёкий удар с замаха сверху.		

19.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста		
20.	Удары справа и слева, высокодалёкий удар		
21.	Удары справа и слева, высокодалёкий удар		
22.	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар		
23.	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар		
24.	Плоская подача. Короткие удары		
25.	Плоская подача. Короткие удары		
26.	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста		
27.	Подачи.		
28.	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)		
29.	Удары (короткие, высокодалёкие удары)		
30.	Короткие быстрые удары		
31.	Короткие быстрые удары		
32.	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары		
33.	Общая физическая подготовка (ОФП)		
34.	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи		
35.	Освоение техники игры.		
36.	Сочетание подачи и ударов		
37.	Сочетание технических приёмов подачи и удара		
38.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)		
39.	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары		
40.	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары		
41.	Технико-тактическая подготовка		
42.	Плоский удар. Перевод		
43.	Плоский удар. Перевод		
44.	Сочетание технических приёмов в учебной игре		
45.	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)		
46.	Совершенствование игровых действий		
47.	Правила одиночной игры		
48.	Правила одиночной игры		
49.	Правила парной игры		
50.	Правила парной игры		
51.	Совершенствование игровых действий		
52.	Учебная игра		
53.	Учебная игра		

54.	Организация соревнований по бадминтону		
55.	Учебная двухсторонняя игра		
56.	Технико-тактическая подготовка		
57.	Учебная двухсторонняя игра		
58.	Общая физическая подготовка (ОФП)		
59.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка		
60.	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)		
61.	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся		
62.	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности		
63.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.		
64.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.		
65.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).		
66.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).		
67.	Сдача контрольных нормативов.		
68.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		
69.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.		
70.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.		
71.	Ознакомление с сеточными ударами		
72.	Обучение техники сеточного удара подставка.		
73.	Обучение техники сеточного удара подставка.		
74.	Обучение техники сеточного удара откидка.		
75.	Обучение техники сеточного удара откидка.		
76.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		
77.	Обучение техники сеточного удара по диагонали.		
78.	Обучение техники сеточного удара по диагонали.		
79.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.		
80.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.		
81.	Техника и тактика парной игры.		
82.	Техника и тактика парной игры.		
83.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.		
84.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		
85.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.		

86.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.		
87.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.		
88.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.		
89.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.		
90.	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).		
91.	Сдача контрольных нормативов.		
92.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		
93.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		

Материально-техническое и методическое обеспечение

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.
8. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
9. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
10. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи

Секундомер, свисток.

Спортивный зал, площадка, бадминтонные стойки

Ракетки для бадминтона, воланы.

