


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 132  
с углубленным изучением иностранных языков»  
Ново-Савиновского района города Казани РТ

«Рассмотрено»  
Руководитель МО

 /Хубатуллина А.И.  
ФИО  
Протокол №1 от  
« 27 » 08 . 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/ Бородовицина С.А.  
ФИО  
« 27 » 08. 2020 г.



«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Школа №132»

\_\_\_\_\_/ Осипова О.А.  
ФИО

Приказ №144-О  
от «31 » 08 . 2020 г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
на 2020/2021 учебный год  
«Летящий волан»  
Спортивно-оздоровительное направление  
на уровень СОО  
учителя высшей квалификационной категории  
Хубатуллиной Альбины Ильгизовны

Рассмотрено на  
заседании  
педагогического совета.  
Протокол № 1  
от «27 » 08. 2020г

Казань – 2020 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон», составленная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года)

Актуальность : В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

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.

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.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **1. Личностные результаты:**

- 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.

**2. Метапредметными результатами** программы «Бадминтон» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль .формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Бадминтон» для 10-11 классов составлена с учётом возрастных особенностей , рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 35 часа в год.

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. 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

**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, 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.

**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.

**Организация и проведение самостоятельных 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 частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон

**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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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.

Подачи: 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 для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной**

**направленностью.** 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.

## **Тематическое планирование**

<b>п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы теоретических знаний	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры	16
4	Соревнования	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

## **Календарно тематическое планирование**



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

11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	ноябрь	
12	Плоская подача. Короткие удары	1	декабрь	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	декабрь	
14	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	декабрь	
15	Короткие быстрые удары	1	декабрь	
16	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	1	январь	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	январь	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	январь	
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	январь	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	февраль	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	февраль	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	февраль	



23	Технико-тактическая подготовка	1	февраль	
24	Плоский удар. Перевод	1	март	
25	Плоский удар. Перевод Тренировочный	1	март	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	март	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	март	
28	Совершенствование игровых действий	1	апрель	
29	Правила одиночной и парной игры	1	апрель	
30	Организация соревнований по бадминтону	1	апрель	
31	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	апрель	
32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	май	
33	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	май	
34	Проведение соревнований Урок-турнир	1	май	
35	Совершенствование игровых действий. Подведение итогов	1	май	

## Литература

1. Основная литература для учителя
  - 1.1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
  - 1.2. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2012.
  - 1.3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: Просвещение, 2016.
  - 1.4. Рабочая программа по бадминтону
2. Дополнительная литература для учителя
  - 2.1. Бадминтон: учебник для студентов. / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011
  - 2.2. Бадминтон на этапе начальной подготовки: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008.
  - 2.3. Методические издания по физической культуре для учителей.
  - 2.4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2010.
  - 2.5. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009.
  - 2.6. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009
  - 2.7. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2015