
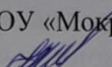
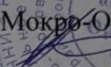


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОКРО-ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено Руководитель МО  / Кренева В.П./ Протокол № <u>9</u> от « <u>22</u> » <u>06</u> 2023 г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Мокро-Орловская СОШ»  /Толдина Ю.С./ « <u>29</u> » <u>08</u> 2023 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Мокро-Орловская СОШ»  /Новак О.А. Приказ № <u>188</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное

(указать направление)

«Бадминтон»

(название)

Срок реализации 2 года, 6-9 классы

Общее количество - 136 часов

Класс / количество часов: 6-9 классы/ 34 часа

Рабочая программа по предмету «Бадминтон» разработана на основе авторской рабочей программы (для учителей общеобразовательных учреждений) Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск 2012., что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2011

Разработчик программы: Горбовская Влада Александровна, учитель биологии  
(ФИО учителя; занимаемая должность)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 13 от «30» 08 2023 г.

2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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:

- способствует повышению двигательной активности;
- способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 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:

- вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- обучение учащихся технике игры;
- обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

*Личностные результаты:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

- 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;
- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях бадминтоном;
- 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 и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- 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, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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:

- 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;
- 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;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Программа состоит из следующих разделов:

- основы знаний по избранному виду спорта;
- технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- тактические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

### ***Основы знаний***

Правила безопасности при занятиях бадминтоном.

Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне.

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.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное на развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне.

Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

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.

### ***Технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»***

*Хват бадминтонной ракетки.*

Универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

*Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

*Способы перемещения.* Перемещения в различных стойках и направлениях.

*Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки.

*Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Выполнение ударов (коротких, дальних, плоских).

*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».

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. 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». Поддачи: 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.

### ***Тактические приёмы спортивной игры «Бадминтон»***

Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам. Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

### ***Общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста***

*Развитие физических качеств*, необходимых для данного вида спорта – быстроты,

гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника.

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств*: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность,

а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Челночный бег, бег с ускорением на отрезках 10–15 м, встречные эстафеты, подвижные игры. Различные прыжки на скакалке.

*Для развития силы* – упражнения с различными отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, Упражнения для развития силы выполняются попеременно для мышц сгибателей и разгибателей.

Следует так же чередовать упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, в исходном положении стоя и лежа;

Повышение функционального состояния организма.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по бадминтону для 6-9 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данной внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

### 7 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	15
2	Способы физкультурной деятельности	9
3	Физическое совершенствование	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	15
2	Способы физкультурной деятельности	9
3	Физическое совершенствование	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 9 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	15
2	Способы физкультурной деятельности	9
3	Физическое совершенствование	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>