

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
гимназия № 94

Принято:

Педагогический совет  
Протокол 10 от 28.08.2024

Утверждаю  
Директор МАОУ - Гимназии № 94



С. А. Ярославцев

Приказ № 623-О от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Бадминтон»**

ФГОС НОО, ФГОС ООО

г. Екатеринбург, 2024

## 1. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

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 программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением 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 занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. 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.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся 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:

- 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.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- 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 оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**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 «Бадминтон», 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.:

- 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 «Бадминтон». 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.

Предметные результаты также проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движение, 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.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:*

- 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.

*В области эстетической культуры:*

- 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

### **3. Содержание Программы**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

*Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.*

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при*

ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара.

Основными задачами являются:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать, ходить на лыжах; полное овладение техникой ударов по волану;
- практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов;
- освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

С целью решения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

### Раздел «Физическое совершенствование»

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

## 4. Тематическое планирование

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	2
1.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15
1.	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры	15
1.	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	
1.	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки. Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.	1

2.	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса. Эстафеты с воланом.	1
3.	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	1
4.	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.	1
5.	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	1
6.	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1
7.	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом	1
8.	Контроль уровня развития координационных способностей.». Совершенствование техники имитации ударов справа слева ,подачи волана в парах. Парные эстафеты. Изучение игры «Вертушка	1
9.	Совершенствование техники подачи волана в парах. Объяснение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Эстафеты с воланом. Игра «Вертушка».	1
10.	Повторение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования.	1
11.	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	1
12.	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов. Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета.	1
13.	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	1
14.	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета.	1
15.	Контроль скорости передвижения по площадке. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	1
16.	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Игра «Вертушка».	1
17.	Контроль выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	1
18.	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета.	1

19.	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка».	1
20.	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом. Потребности организма для правильного функционирования. Игра «Вертушка».	1
21.	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача.	1
22.	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Игра «Вертушка».	1
23.	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.	1
24.	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка».	1
25.	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1
26.	Передачи в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости одиночного движения.	1
27.	подвижности плечевого пояса. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль	1
28.	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	1
29.	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная. Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль оперативного мышления.	1
30.	Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль перемещения по площадке.	1
31.	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка». Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	1
32.	Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Игра «Вертушка».	1
33.	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков. Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1
34.	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1



## 5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
ФГОС НОО	Д
Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы / под ред. Виноградовой. - М.: Вентана-Граф, 2011. – 168с.	Д
Анциферов В.Е. Достичь высокой цели: Пособие для тренеров по бадминтону, а также их воспитанников. - Екатеринбург, 2011. – 92с.	Д
Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. –М.: культура и спорт, 1982.	Д
Бадминтон для всех /В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс,2007. – 109с.	Д
Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Просвещение, 1982.	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
<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); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).