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, накоплении 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
	Всего:	**34**

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
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
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
Технические средства обучения	
Мультимедийный компьютер	Д
Экранно-звуковые пособия	
Видеофильм «Азбука волана»	Д
Учебно-практическое оборудование	
Сетка бадминтонная	П
Ракетки	К
Воланы	К
Спортивные залы (кабинеты)	
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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821286

Владелец Ярославцев Сергей Александрович

Действителен С 13.11.2024 по 13.11.2025