

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №81»**

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР

 А.А. Ганина

Протокол №1 от 31.08.2023г.

**«Утверждено»**

Директор МОУ «ООШ №81»

 Е.Д. Зиновьевна

Протокол 141 от 01.09.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Бадминтон»**

(для обучающихся 5 класса)

Саратов 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Бадминтон» разработана для 5 классов.

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классах в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования третьего поколения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья школьников на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 2010 г. №189);
- Федеральные требования и образования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010г. №2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);

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

Программа по бадминтону соответствует средним возможностям детей, ориентирована на обучающихся в возрасте от 6 до 9 лет.

Продолжительность образовательного процесса по программе составляет 5 лет. Наполняемость в группах предполагает состав учащихся от 10 до 18 человек.

Планирование содержания занятия и прохождения учебного материала разработаны в соответствии с требованиями общеобразовательного минимума.

Количество часов – 34 в год, 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. 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. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная

деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

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.

Поддачи: 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», ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся.

Тематический план (1 раз в неделю по 1 часу)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	5	2	3
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
3.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	1		1
4.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	3		3
5.	Совершенствование основных типов	1		1

	подач в бадминтоне.				
6.	Обучение техники приема подачи.	1			1
7.	Техника и тактика парной игры.	2		2	
8.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	2			2
9.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	1			1
10.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	1			1
11.	Изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).	3			3
12.	Совершенствование сеточного удара.	1			1
13.	Круговая	4			4

	тренировка, общефизическая подготовка.			
14.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
15.	Сдача контрольных нормативов.	1		1

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону	1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
2	Изучение способов хвата ракетки	1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
3	Изучение техники передвижения по площадке	1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
4	Изучение основных стоек игрока	1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
5	Ознакомление учащихся с	1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	



	размерами площадки и с правилами игры на счёт						<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
6	Проведение одиночных встреч до 5 очков	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
7	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
8	Проведение одиночных встреч до 5 очков	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
9	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
10	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
11	Обучение техники выполнения короткой подачи	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
12	Обучение техники выполнения плоской подачи	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
13	Совершенствование основных типов	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	

	подач в бадминтоне								
14	Обучение техники приема подачи	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
15	Техника парной игры	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
16	Тактика парной игры	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
17	Круговая тренировка	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
18	Проведение одиночных встреч до 5 очков	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
19	Отработка удара сверху открытой стороной ракетки	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
20	Обучение техники выполнения удара справа	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
21	Обучение техники выполнения удара слева	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
22	Обучение техники выполнения атакующего удара	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
23	Круговая тренировка	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
24	Обучение техники сеточного удара подставка, откидка	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		
25	Проведение одиночных встреч	1					<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>		

	до 5 очков		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
26	Обучение техники сеточного удара по диагонали		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
27	Совершенствование техники сеточного удара откидка, по диагонали		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
28	Круговая тренировка		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
29	Круговая тренировка		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
30	Общесфизическая подготовка		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
31	Проведение одиночных встреч до 5 очков		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
32	Проведение одиночных встреч до 11 очков		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
33	Проведение одиночных встреч до 21 очка		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	
34	Сдача контрольных нормативов.		1			<a href="http://badminton.hut.ru">http://badminton.hut.ru</a>	

### Учебно-методические пособия:

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Трыстан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Трыстан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).