

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 В.С. Сухина

 О.Ю. Бесхлебная

Протокол № 1

от « 29 » августа 2023 г.

«Согласовано»

заместитель директора
по воспитательной работе
МОУ «СОШ № 61 »

 В.А. Евстафьева

« 30 » августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
МОУ «СОШ № 61»

 Т.В. Зузлова

Приказ № 459

от « 31 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Бадминтон»

для обучающихся 7 классов

Направление – Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Возраст учащихся 13-14 лет

Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физической культуры
С.М.Гатченко

«Принято»

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г.

г. Саратов

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Программа «Бадминтон» имеет *физкультурно-спортивную направленность* так, как целью является пропаганда здорового образа жизни, развития системы профилактики и коррекции здоровья.

Интерес к занятиям бадминтоном проявляют дети разного возраста.

Универсальность игры – вот основное качество, которое определяет популярность бадминтона, делает эту игру общедоступной. Самое интересное в бадминтоне то, что он может быть по желанию то простым, то сложным. В мастерском исполнении бадминтон – спортивная игра высокого класса. Бадминтон способствует развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, точность, хорошая реакция и ориентация в пространстве.

Игра в бадминтон учит быстро мыслить, находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения.

Практическая значимость программы объясняется тем, что бадминтон-это спортивная игра. А игровая деятельность, как известно, имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом. Игра бадминтон развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей, а приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, выбрать и применить целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игры бадминтон.

Актуальность программы

Актуальность занятий бадминтоном заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством.

Целью данной программы является формирование у учащихся 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 основной 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 обще-развивающей 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 12 лет. Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 45 мин.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе, состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени, занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития бадминтона в мире и России. Получают краткие сведения по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по тактико-технической подготовке, методике обучения и тренировки, судейства соревнований, психоэмоциональной подготовке.

На практических занятиях – овладевают техникой игры в бадминтон, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом.

Занятия по бадминтону проводятся один раз в неделю в 5-6 классах за счет часов кружковой деятельности, по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В разделе «Двигательные умения и навыки» даны упражнения, которые способствуют освоению учащимися технико-тактических действий игры в бадминтон.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы кружка «Бадминтон»

- умение активно включаться в совместную деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния психосоматического благополучия.

Личностные результаты освоения программы кружка «Бадминтон»

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и

- взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

Метапредметные результаты освоения программы кружка «Бадминтон»

- обеспечение защиты и сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой), с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	36	1	1
2.	Обучение игровым стойкам			2
3.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке			2
4.	Обучение короткой подаче			3
5.	Обучение высоко-далеким ударам			4
6.	Обучение мягким ударам перед собой			4
7.	Обучение удару над головой справа			3
8.	Обучение плоской подачи			3
9.	Обучение плоским ударам			3
10.	Обучение высоко-далекой подаче			3
11.	Обучение нападающему удару над головой справа			3
12.	Обучение игре по правилам			4

Содержание Программы

(36 ч, 1 ч. в неделю)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

«Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти, обучение основным стойкам игрока»

Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

«Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке»

Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.

Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки.

«Обучение короткой подаче»

Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).

Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.

«Обучение высоко-далеким ударам»

Обучение технике выполнения высоко-далёкого удара. Применение этого удара в игре.

«Обучение мягким ударам перед собой»

Обучение технике выполнения ударов перед собой. Применение этого удара в игре.

«Обучение удару над головой справа»

Обучение технике выполнения удара сверху открытой стороной ракетки. Обучение технике выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.

«Обучение плоской подачи и плоскому удару»

Обучение технике выполнения плоского удара справа и слева.

Обучение технике выполнения плоской подачи через сетку. Выполнение плоских ударов в паре.

«Обучение высоко-далекой подаче»

Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны.

«Обучение нападающему удару над головой справа»

Обучение технике выполнения атакующего удара.

«Обучение игре по правилам»

Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.

**Предметные результаты освоения образовательной программы
«Бадминтон»**

Блок «Двигательные умения и навыки»

Обучающиеся должны знать:

- названия ударов, подачи, правильный хват ракетки,
- правила игры «Бадминтон»
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении соревнований по бадминтону.

Обучающиеся должны уметь:

- овладеть навыками игры в бадминтон (подачи, основных ударов, перемещений по площадке, правильным хватом ракетки)
- овладеть тактикой игры бадминтон
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

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

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися 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.

Подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары фронтальные, не фронтальные, 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.

Литература:

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. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, 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).

№ n/n	Название темы	Дата	
		план	факт
1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю		
2.	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них		
3.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
4.	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.		
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста		
6.	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		
7.	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		
8.	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		
9.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста		
10.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар		
11.	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар		
12.	Плоская подача. Короткие удары		
13.	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста		
14.	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)		
15.	Короткие быстрые удары		
16.	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары		
17.	Общая физическая подготовка (ОФП)		
18.	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи		
19.	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов		
20.	Сочетание технических приёмов подачи и удара		

21.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)		
22.	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары		
23.	Технико-тактическая подготовка		
24.	Плоский удар. Перевод		
25.	Плоский удар. Перевод		
26.	Сочетание технических приёмов в учебной игре		
27.	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)		
28.	Совершенствование игровых действий		
29.	Правила одиночной и парной игры		
30.	Организация соревнований по бадминтону		
31.	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)		
32.	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся		
33	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности		
34	Проведение соревнования		
35	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков		