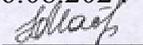


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» г. Холма**

Обсуждено  
Педагогическим советом  
Протокол №8 от 26.08.2024 г.

Утверждено  
Приказ №110 от 26.08.2024  
Директор школы:  Ю.П. Маслова



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
БАДМИНТОН  
1 год обучения  
15-18 лет**

**Составитель:  
Сулейманов Р.М.  
учитель физической культуры**

**г. Холм  
2024 г.  
Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. №729-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Программа рассчитана для учащихся на 1 год обучения.

На реализацию курса «Бадминтон» для обучающихся возраста 15-18 лет отводится 34 ч в год ( 1 раз в неделю).

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

**Целью** физической культуры является 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 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.

#### **Планируемые результаты**

Базовым результатом образования внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Бадминтон» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программы "Бадминтон".

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального дополнительного образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы "Бадминтон" являются следующие умения:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- 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;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений, передвигаться красиво легко и непринужденно;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 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.

### **Содержание курса**

#### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как

система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. 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.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. 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.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Бадминтон. 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.

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». Подачи: 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. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

#### Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Комплектование группы	1	1	-
2	Вводное занятие. История развития бадминтона	1	1	-
3	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	2	1	1
4	Перекидывание волана в парах	2	1	2
5	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача	15	5	10
6	Изучение и отработка видов подач	11	2	9
7	Проведение турниров внутри объединения	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1-2	История развития бадминтона.	2	Техника безопасности на занятиях. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.
3-4	Физическое развитие.	2	Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.
5-6	Способы держания (хватки) ракетки.	2	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.
7-8	Игровые стойки в бадминтоне.	2	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.
9-10	Передвижения по площадке.	2	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.
11-12	Техника выполнения ударов.	2	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
13-14	Техника выполнения подачи.	2	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

15-16	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	2	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.
17-18	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	2	Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.
19-20	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление.	2	
21-22	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	2	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.
23-24	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля.
25-26	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.	2	Беговые упражнения. Техника выполнения высокой дальней подачи.
27-28	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	2	Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.
29-30	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	2	Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без).
31-32	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	2	Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали.
33-34	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	2	Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без).
35-36	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	2	Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали.
37-38	Самостоятельная подготовка.	2	Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.
39-40	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан).	2	Метания легких предметов способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками мячей развивают способность быстро включать в работу большие мышечные комплексы.
41-42	Упражнения в парах.	2	Упражнения в парах для тренировки силовых качеств.

43-44	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
45-46	Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице).	2	Бег по пересеченной местности с произвольным или заранее обусловленным ускорением.
47-48	Челночный бег.	2	Имитация возвратно-поступательных движений в игре. Развивает координационные способности.
49-50	Удары с передвижением.	2	Обмен ударами в парах или в четверках, после любого удара предусмотрено передвижение в определенную зону.
51-52	Удары с передвижением. Закрепление.	2	
53-54	Передвижения по площадке.	2	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.
55-56	Передвижения по площадке. Закрепление.	2	
57-58	Техника выполнения ударов.	2	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки
59-60	Техника выполнения подачи.	2	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.
61-62	Техника выполнения подачи. Закрепление.	2	
63-64	Самостоятельная подготовка.	2	Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.
65-66	Эстафеты.	2	Развитие командного духа.
67-68	Соревнование.	2	Выявления сильнейших игроков.

### 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).