



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон»

### Пояснительная записка.

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.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. 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. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечносвязочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

**Целью спортивной секции по бадминтону** - является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

**Задачи:** всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

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

- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

- популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона.

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников 5-8 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 1,5 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

В разделе «Знания о бадминтоне» представлены учебные темы по освоению основных терминов и понятий игры в бадминтон, истории развития бадминтона, и его роли в современном обществе, правил игры в бадминтон и требований техники безопасности. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит учебные темы, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о бадминтоне» 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.

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

«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» 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, техникотактических действий в бадминтоне.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» также ориентирована на подготовку к участию в соревновательной деятельности и 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.

**Планируемые личностные результаты:**

- проявление интереса к истории и развитию бадминтона в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;

- умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий бадминтоном, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- умение оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий бадминтоном, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий бадминтоном;

- проявление стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в виде спорта - бадминтон;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий бадминтоном;

- умение соблюдать правила безопасности во время занятий бадминтоном, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры средствами бадминтона, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий бадминтоном, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- умение анализировать влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий бадминтоном;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий бадминтоном на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

- умение выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой средствами бадминтона;

- умение вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- умение описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

- умение оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- умение наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения бадминтонных физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с разной функциональной направленностью;

- умение активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры бадминтона при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- умение разучивать и выполнять технические действия в бадминтоне, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- умение организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий бадминтоном, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Планируемые предметные результаты:**

- выполнение требований безопасности на занятиях физической культуры и самостоятельных занятиях бадминтоном, в условиях активного отдыха и досуга;

- составление дневника самоконтроля по физической культуре и ведение в нем наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планирование содержания и регулярности проведения самостоятельных занятий;

- осуществление профилактики утомления во время учебной деятельности, выполнение комплексов упражнений физкультминуток, зрительной гимнастики с использованием физических упражнений с элементами бадминтона;

- выполнение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры с элементами бадминтона на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- демонстрация технических действий в бадминтоне: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи, передвижения в различные зоны площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки, удары на сетке, подачи, удары на сетке, в средней зоне площадки, удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

- - умение готовить места для самостоятельных занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- -использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

### Содержание программы кружка.

**Знания о бадминтоне.** Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

**Способы самостоятельной деятельности.** Составление индивидуального режима дня; место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6

### Тематический план (2 раза в неделю по 1,5 часа)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
2.	Игровые стойки в бадминтоне	2		2
3.	Изучение способов держания (хватки) ракетки	3	1	2
4.	Техника передвижения по площадке	8		
5.	Техника основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева, сеточные удары).	8	1	
6.	Обучение техники выполнения атакующего удара «смеш».	5		
7.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	12	2	10
8.	Техника и тактика парной игры.	6	1	5
9.	Жонглирование воланом.	7		7
10.	Круговая тренировка, общефизическая и специальная подготовка при освоении двигательных действий в бадминтоне.	6		6
11.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Взаимооценивание игроками игровой деятельности.	8	1	7
12.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	Всего часов:	68	7	61

#### Учебно-методические пособия:

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт.

2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс».

3. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона  
<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>

2. Программа «Время волана». Пособие для учителей  
[https://badminton.lv/faili/shuttleime\\_skolotaja\\_rokasgramata\\_rus.pdf](https://badminton.lv/faili/shuttleime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf)

3. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>

4. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>

5. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>

6. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>