

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Малмыжского района

МКОУ ООШ д.Арык Малмыжского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО
И. О. директора

Галимзянова С.Г.
Приказ 16 д
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивной направленности «Бадминтон»

для обучающихся 6-9 класса

д. Арык 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон - доступный вид спорта для учащихся школы, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 5-6 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность школы и многофункционального спортивного комплекса «ДЮСШ».

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного времени на виды программного материала

1 часа в неделю – 34 часа в год

Распределение учебного материала по бадминтону

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3	Общая физическая и специальная	8

	подготовка бадминтониста	
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7
		34

Тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты	
						Знания	Умения
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности и на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю	1	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради		Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Уметь быть дисциплинованным на занятиях по бадминтону
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	текущий	Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране	Уметь заниматься исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	Знать , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	Знать основные виды поддачи	Уметь выполнять короткую и дальнюю поддачи

5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущий	Знать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления
6	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущий	Знать основные типы поддачи в бадминтоне	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	Знать типы поддачи и способы их выполнения	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала	Текущий	Знать названия основных ударов	Уметь выполнять далёкую короткую подачу. Удар с замаха сверху (далёкий удар).
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Текущий	Знать виды упражнений для развития быстроты и	Уметь самостоятельно выполнять физические

						гибкост и.	упражн ения на развит ие двигате льных качеств
10	Удары справа и слева, высокодалёк ий удар	1	Ознаком ление и обучени е	Освоение ударов новых	<i>Операт ивный</i>	Знать способы выполне ния ударов на заднюю линию площад ки	Уметь выполн ять удар на заднюю линию сверху с замаха различн ой силы и скорост и
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёк ий удар	1	Комбин ированн ый	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	<i>Текущи й</i>	Знать технику выполне ния ударов	Уметь выполн ять подачу разной траекто рии
12	Плоская подача. Короткие удары	1	Обучаю щий	Освоение двигательного действия нового	<i>Текущи й</i>	Знать, как выполня ется плоская подача и коротки е удары по волану	Уметь подават ь плоску ю подачу и выполн ять коротки е удары
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтони ста	1	Урок соверше нствова ния умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	<i>Текущи й</i>	Знать виды упражне ний для развити я силы и ловкост и	Уметь самост оятель но выполн ять физиче ские упражн ения на развит ие двигате льных качеств
14	Подачи. Удары (короткие,	1	Трениро вочный	Повторение закрепление ЗУН и	<i>Текущи й</i>	Знать способы выполне	Уметь наносит ь удары

	высокодалёкие удары)					ния подачи и нанесения удара по волану	по волану и своевременно выходить под удары противника
15	Короткие быстрые удары	1	Изучение нового материала	Обучение	<i>Текущей</i>	Знать технику выполнения быстрых коротких ударов	Уметь быстро наносить короткий удар
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	<i>Текущей</i>	Знать технику выполнения короткого близкого и быстрого удара	Уметь выполнять короткие удары
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	<i>Текущей</i>	Знать определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	<i>Опрос</i>	Знать правила бадминтона, правила счёта.	Уметь играть на корте, соблюдая правила
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	<i>Текущей</i>	Знать значение технической подготовки в избранно	Уметь последовательно выполнять подачу

						м виде спорта	и удары
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Комбинированный	КУ Поддача (зачёт)	<i>Оперативный</i>	Знать значение технической подготовки	Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	<i>Текущий</i>	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	Уметь работать в группе
22	Техника игры Далёкий и короткий удары	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	<i>Оперативный</i>	Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана
23	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	<i>Игровой, соревновательный</i>	Знать методы тактической борьбы	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу

24	Плоский удар. Перевод	1	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	<i>Текущей</i>	Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Уметь выполнять плоский удар и перевод
25	Плоский удар. Перевод	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	<i>Текущей</i>	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	<i>Тематический</i>	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтонисту	Групповая работа по станциям	<i>Текущей</i>	Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
28	Совершенствование игровых действий	1	тренировочный	Игровая	<i>Текущей</i>	Знать правила бадминтона	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила
29	Правила одиночной и парной игры	1	Урок закрепления пройденного материала	<i>Учебная игра - соревнование</i>	<i>Применение знаний на практике</i>	Знать правила игры	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая

							правила игры
30	Организация соревнований по бадминтону	1	Комбинированный	<i>Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование</i>	<i>Применение знаний на практике</i>	Знать правила организации соревнований	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры
31	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	<i>Игровой, соревновательный</i>	Знать методы тактической борьбы	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Урок совершенствования специальных умений и навыков	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Текущий</i>	Знать, что такое специальная подготовка и, что в неё входит	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	Контрольный	<i>Тестирование</i>	<i>Итоговый</i>	Знать уровень своей технической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техник

							и
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	Знать уровень своей физической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техник и

Материально-техническое и методическое обеспечение

I. Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи

Секундомер, свисток

Спортивный зал, площадка, форма

Ракетки для бадминтона, валанчики

Стойки, сетка

Планируемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 5-6 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в

бадминтон.