

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа с. Ягодная Поляна»**

РАССМОТРЕНО

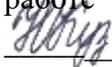
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.
Руководитель ШМО



А.Н/Макаров/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной
работе

 /Н.Г. Кузнецова/

31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ
СОШ с. Ягодная Поляна»

 С.М. Чикунова

приказ 211-ОД от 31.08.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«Бадминтон»

(указать курс внеурочной деятельности)

Уровень обучения (класс) основное общее, 5 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Общее количество часов: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Мазяркина Светлана Олеговна

Квалификационная категория: нет

Программа разработана на основе:

- 1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- 3.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
- 3.Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна» на 2023-2028 учебные годы, пр. № 168-ОД от 31.08.23 г;
- 4.Рабочей программы воспитания пр. № 174-ОД от 31.08.2023 и календарного плана воспитательной работы, пр. № 174-ОД от 31.08.2023 МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна»;

2023-2024 учебный год

Раздел 1. Актуальность

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

На базовом этапе осуществляется углубленная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку, овладения и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, совершенствование техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение технических приемов и контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется технической подготовке, тактической и интегральной подготовке. Основным принцип тренировочной работы в группах третьего года обучения – использование упражнений, которые будут направлены на совершенствование всего арсенала техники и тактики для повышения уровня спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Цель и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а так же воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи и достижение спортивных успехов.

Задачи

- изучение и совершенствование техники выполнения ударов в бадминтоне,
- изучение и совершенствование техники передвижения по площадке;
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;

- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств.

- укрепление состояния здоровья, закаливания;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- овладение теоретическими знаниями по бадминтону, навыками и умениями судей на соревнованиях.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивной секции по бадминтону.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся. В области нравственной культуры:

- 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;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- 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. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону. В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности спортивной секции по бадминтону.

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физической) 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 (физической) 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 занятий, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятий. 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 обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«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.

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; прием 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.

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности спортивной секции по бадминтону.

№	Наименование тем и разделов	Кол –во часов	Дата	
			план	факт
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	1		
2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1		
3	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока	1		
4	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока	1		
5	Техника и тактика парной игры	1		
6	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	1		
7	Круговая тренировка, общефизическая подготовка	1		
8	Обучение техники выполнения удара справа слева	1		
9	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1		
10	Обучение техники выполнения удара справа и слева	1		
11	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне	1		
12	Обучение техники выполнения атакующего удара	1		
13	Сдача контрольных нормативов	1		
14	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков.	1		
15	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1		
16	Круговая тренировка, общефизическая подготовка	1		
17	Ознакомление с сеточными ударами	1		
18	Обучение техники сеточного удара подставка	1		
19	Обучение техники сеточного удара откидка	1		
20	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков	1		
21	Обучение техники сеточного удара по диагонали	1		
22	Обучение техники сеточного удара по диагонали	1		
23	Совершенствование техники основных сеточных ударов	1		
24	Совершенствование техники основных сеточных ударов	1		
25	Техника и тактика парной игры	1		
26	Техника и тактика парной игры	1		
27	Круговая тренировка ,общефизическая подготовка	1		
28	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1		
29	Совершенствование техники приема и выполнения подач	1		
30	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне	1		
31	Совершенствование техники основных сеточных	1		

	ударов			
32	Совершенствование техники выполнения атакующего удара	1		
33	Сдача контрольных нормативов	1		
34	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков	1		
	Итого	34		

