

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 имени В.Н. Щеголева
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева
_____ О.М. Васильева

Приказ № 231 от 02.09.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 131830709047345640109585446465361696555

Владелец: Васильева Олеся Михайловна

Действителен с 08.11.2023 по 31.01.2025

**Программа
по внеурочной деятельности
«Бадминтон»
1-8 классы**

2024/2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 1-8 классы - 136 ч. (4 часа в неделю)

Учитель: Дмитриева Е.Б., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по бадминтону рассчитана на 136 часов. Реализуется для обучающихся с 1- 8 класса, которые проявляют желание научиться играть в бадминтон.

класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год
1- 6 (8)	4 (два занятия в неделю по 2 часа каждое)	34	136
ИТОГО			136ч

7-8, 9-12 лет - оптимальный возраст для начала предварительной подготовки, как для мальчиков, так и для девочек. В данном периоде необходимо уделяется пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, так как значительно легче правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. Младший и средний школьный возраст является благоприятным для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание.

Предметом обучения игре бадминтон в школе является двигательная система человека с общеразвивающей, спортивно-оздоровительной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей целью программы по бадминтону является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- обучение учащихся навыкам игры в бадминтон;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями игры «бадминтон»;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону.
- улучшение состояния здоровья, закаливания;
- устранение недостатков физического развития;

Ожидаемые результаты внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Сформированное представление о правильном (здорово) питании, его режиме, структуре.

II. Планируемые результаты

По окончании учебного года ребенок научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- знать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- уметь составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- знать правила поведения и технику безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

получит возможность научиться:

- выполнять высокие и короткие подачи открытой и закрытой стороной ракетки;
- уметь выполнять переводы по диагонали и линии;
- выполнять плоские удары при работе в паре;
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны
- правилам игры в бадминтон

По мере освоения содержания программы ребенок:

1. Будет знать правила игры в бадминтон,
2. Участвовать в соревнованиях по бадминтону среди группы, с другими детьми
3. Уметь организовать игру за пределами школы в досуговое время

Контрольные испытания по окончании обучения:

1. Подача волана через сетку 10 раз:

8-10 раз – высокий

7 раз – средний

4-6 раз - низкий

2. Набивание волана на открытой стороне ракетки

Более 20 раз – высокий

15-20- средний

8-15 – низкий

3. Прыжки через скакалку за 30 секунд /раз

25-20-15 / высокий-средний- низкий

III. 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. Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища, выполняемые из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) на месте и в движении, для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, подвижности суставов, особенно туловища и кистей рук. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения с палкой, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и кистей рук.

Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками вперед на 2-х ногах, вверх с отягощением. Прыжки вверх с доставанием предмета. Многократные прыжки вверх с доставанием предмета. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру». Прыжки через скакалку. Прыжки на лесницу – напрыгивания. Прыжки по кардиолестнице.

Ходьба в разном темпе, на носках, пятках на наружной и внутренней части стопы, ходьба с выпадами и приставными шагами, с различными движениями руками.

Бег в различном темпе, бег с изменением направления, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед, челночный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад. на носках, на пятках, приставными шагами боком и спиной вперед, скрестный бег, семенящий бег. Равномерный бег до 6 минут в зале и до 10 мин. по пересеченной местности.

Упражнения с резинкой. Жгуты.

Метания. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча.

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка

Хват, передвижение, и развитие координационных способностей

Основные стойки бадминтониста, развитие координационных и скоростных способностей. Основы подачи в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти. Удары, развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Игровая деятельность. Самостоятельные занятия

Тактическая подготовка Удержание ракетки за верхнюю часть ручки двумя пальцами и обхвата ее остальными. Передвижение шагами по периметру площадки лицом к сетке. Поднятие ракетки с пола 2мя пальцами и дальнейший обхват её остальными.

Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи, перемещение в дальний задний угол этого квадрата. Тоже из задней части квадрата. 8-10 раз. Удержание ракетки при укороченной подаче слева. Удержание волана при данной подаче. Подача в паре. Опускание и поднимание ракетки вправо-влево на вытянутой руке кистью. 16-20 раз.

Верхние удары по волану. Парная работа (подача-удар) Игра по правилам бадминтона.

I. Учебно – тематический план

№ п/п	раздел	
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий
2	ОФП	40
3	СФП	40
4	Тактическая подготовка	40
	Игры соревнования	16
	ИТОГО:	136

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа (одно занятие продолжительностью 2 часа/ 90 мин).

Предусматривается выделение часов на соревновательную деятельность.

II. Календарно-тематическое планирование

Количество часов	Номер занятия	Дата проведения	Тема занятия
ОФП (40 часов)			
4	1 2		Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Упражнения для рук, ног, туловища из различных ИП. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	3 4		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	5 6		Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	7 8		Упражнения с резинками. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	9 10		Упражнения с ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и кистей рук. Упражнения с резинками.
4	11 12		Упражнения с резинками. Прыжки. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	13 14		Правила игры и ведения счета. Ходьба и бег.
4	15 16		Оборудование и инвентарь. <i>Бег</i> в различном темпе. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	17 18		Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. Упражнения с ракеткой и воланом.
4	19 20		Подвижные игры и эстафеты с ракетками и воланами
СФП (40 часов)			
4	21 22		Хват, передвижение, и развитие координационных способностей
4	23 24		Хват ракетки, упражнения с ракеткой
4	25 26		Упражнения с ракеткой: махи, восьмёрки. Основные стойки бадминтониста. Обучение основной стойки
4	27 28		Основные стойки бадминтониста. Обучение основной стойке
4	29 30		Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперед-назад. Упражнения с воланом, подвешенным на леске. Отбивка.
4	31 32		Основы подачи в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти. Многоволанка.
4	33		Подача волана. подача с использованием подвешенного волана.

	34		Отбивка.
4	35 36		Подача волана короткая, длинная
4	37 38		Подача волана у стены, в парах
4	39 40		Подвижные игры с воланом Жонглирование воланом с изменением высоты отскока.
Тактическая подготовка (40 +16=56 часов)			
4	41 42		Подбрасывание волана вверх (с 1-2 круговыми движениями прямых рук вперед-назад) и ловля его двумя руками. Жонглирование воланом с изменением высоты отскока.
4	43 44		Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Игра «Гонка воланов». Жонглирование воланом с изменением высоты отскока.
4	45 46		Жонглирование воланом открытой стороной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Гонка воланов».
4	47 48		Подача волана. Отбивание волана после подачи партнера. Игра «Волан соседу». Жонглирование воланом с изменением высоты отскока. УТИ.
4	49 50		Жонглирование воланом на разной высоте. Игра «Салки с воланом». УТИ.
4	51 52		Жонглирование воланом в парах. «Эстафеты с воланом УТИ.
4	53 54		Жонглирование воланом на максимальное количество раз. Игра «Русская лапта».
4	55 56		Жонглирование воланом. Игры в парах через сетку. УТИ.
4	57 58		Подвижные игры с воланом. УТИ.
4	59 60		Подача волана в парах поочередно. Игры в парах через сетку.
4	61 62		Подача волана в парах поочередно. Игры в парах через сетку.
4	63 64		ОРУ на месте. Игры личные через сетку. Игры в парах через сетку
4	65 66		Соревнования. Игры на счет.
4	67 68		Соревнования. Игры в парах через сетку.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. 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.
4. 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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.
9. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2022. – 93 с.
10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле.2017. – 88 с.: ил.
11. 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).

Интернет-ресурсы

1. Правила игры бадминтон
https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_011137182/
2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop/340>
3. Программа «**Время волана**». Пособие для учителей
https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf
4. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>
5. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>
6. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
7. Учительский портал <https://www.uchportal.ru>

