

Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
Синь /Т.С. Строкова  
«02» 09 2020 г.

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол № 4  
«01» 09 2020г.

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима  
Долженко /Н.Л. Долженко  
«03» 09 2020г.



Программа курса внеурочной деятельности  
**«Бадминтон»**

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное  
Возраст участников: 10 класс  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов –34 ч.

г. Ишим, 2020

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты:

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Обучающийся научится*

- планированию и организации самостоятельной спортивно оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализу и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управлению своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
- позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
- самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Планируемые результаты изучаемого предмета**

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

#### **✓ знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **✓ уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

#### **✓ использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности	Часы
Бадминтон (секция)	<i>Знания о физической культуре:</i> Обобщение и систематизация знаний учащихся об аэробике. История физической культуры. Техника безопасности.	Словесно – наглядная. Беседа. Инструктаж.	3
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий аэробикой. Оценка эффективности занятий	Игровая. Видеопрезентации. Проекты.	1
	<i>Физическое совершенствование:</i> Основные содержательные линии. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали. Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки; Совершенствование укороченных ударов на сетку; Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки. Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Технико – тактическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивно оздоровительная. Практическое занятие	- 30

	<p>Проведение соревнования по группам</p> <p>Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.</p> <p>Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали.</p> <p>Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки;</p> <p>Совершенствование укороченных ударов на сетку;</p> <p>Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Парные упражнения. Удары.</p> <p>Отработка техники ударов</p> <p>Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.</p> <p>Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Технико – тактическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Итоговое занятие.</p>		
Итого			34

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (бадминтон) направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и здоровый образ жизни.** Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

**Оздоровительные системы физического воспитания.** Бадминтон в адаптивной физической культуре. Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

**Спортивная подготовка.** Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний. Содержание тренировочных занятий по бадминтону. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка физической работоспособности. Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140. Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.

### ***Физическое совершенствование***

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.** Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки.

На занятиях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесная, игровая, спортивно- оздоровительная, проектная, познавательная.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

#### **10 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основные содержательные линии.	1
2	Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями.	1
3	Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов	1
4	Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе.	1
5	Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.	1
6	Основные содержательные линии.	1
7	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	1
8	Тактика одиночной игры в защите; в атаке.	1
9	Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	1
10	Индивидуальные упражнения. Удары.	1
11	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	1
12	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.	1
13	Технико – тактическая подготовка	1
14	Общая физическая подготовка	1
15	Специальная физическая подготовка	1
16	Проведение соревнования по группам	1
17	Основные содержательные линии.	1
18	Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями.	1
19	Парные упражнения. Удары.	1
20	Отработка техники ударов	1
21	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней	1

	линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	
22	Тактика одиночной игры в защите; в атаке	1
23	Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	1
24	Индивидуальные упражнения. Удары.	1
25	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	1
26	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
27	Технико – тактическая подготовка	1
28	Общая физическая подготовка	1
29	Специальная физическая подготовка	1
30	Проведение соревнования по группам	1
31	Основные содержательные линии.	1
32	Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями.	1
33	Технико – тактическая подготовка	1
34	Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов	1
Итого		34

## 11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основные содержательные линии.	1
2	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.	1
3	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.	1
4	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали.	1
5	Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки;	1
6	Совершенствование укороченных ударов на сетку;	1
7	Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.	1
8	Парные упражнения. Удары.	1
9	Отработка техники ударов	1
10	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите;	1



	тактические действия девушки в атаке, в защите.	
11	Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	1
12	Технико – тактическая подготовка	1
13	Общая физическая подготовка	1
14	Специальная физическая подготовка	1
15	Проведение соревнования по группам	1
16	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.	1
17	Основные содержательные линии.	1
18	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.	1
19	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали.	1
20	Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки;	1
21	Совершенствование укороченных ударов на сетку;	1
22	Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.	1
23	Парные упражнения. Удары.	1
24	Отработка техники ударов	1
25	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	1
26	Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	1
27	Технико – тактическая подготовка	1
28	Общая физическая подготовка	1
29	Специальная физическая подготовка	1
30	Общая физическая подготовка	1
31	Итоговое занятие.	1
32	Основные содержательные линии.	1
33	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.	1
34	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.	1

Итого	34
-------	----