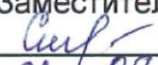


Согласовано:
Заместитель директора по ВР
 Т.С. Строкова
«01» 09 2022 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«31» 08 2022 г.



ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности (бадминтон)
основного общего образования
(5-7 класс)

К.П Воложанина,
учитель физического культуры.

Ишим, 2022

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 исключающего 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 объективной оценке 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. 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 занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. 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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.

Бадминтон.

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. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса

5 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1 четверть (8часов)				
1	Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране. Стойки игрока, хватка ракетки и индивидуальные действия с воланом жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки, Развитие двигательных качеств учащихся, специальная подготовка..	8	http://www.openclass.ru
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них			
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана.			
4	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование			
5	Обучение подаче, жонглирование.			
6	Удары сверху. Подвижные игры			
7	Передачи волана в парах			
8	Передвижение. Подачи. Удары	Умение организовывать собственную деятельность. Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, правила поведения на занятиях, занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней, управлять бадминтонной ракеткой демонстрировать стойки ,основные способы хватки ракетки, выполнять жонглирование , самостоятельно выполнять физические		

		упражнения на развитие двигательных качеств		
2 четверть (8 часов)				
9	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение новых ударов. Способы выполнения подачи и нанесения удара по волану. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом, парные упражнения через сетку. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Названия основных ударов. Способы выполнения ударов на заднюю линию площадки. Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления.	8	http://www.openclass.ru
10	Удары справа и слева, высоко далёкий удар			
11	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.			
12	Плоская подача. Короткие удары.			
13	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
14	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
15-16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста			
3 четверть (10 часов)				
17	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Освоение нового двигательного действия. Виды упражнений для развития быстроты и гибкости. Техника выполнения ударов. Групповая работа по станциям. Умение вести тактическую игру. правила и тактика одиночной игры, судейство. Знать правила бадминтона, правила счёта. Уметь последовательно выполнять подачу и удары, быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	10	http://www.openclass.ru
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств.			
19	Индивидуальные упражнения. Удары.			
20	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары			
21	Парные упражнения. Удары.			
22	Отработка техники ударов			
23	Сочетание технических приёмов в учебной игре			
24	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)			
25-26	Технико-тактическая подготовка			
4 четверть (8 часов)				
27	Совершенствование игровых действий	Способы выполнения подачи и нанесения	8	http://www.openclass.ru

28	Отработка технических действий	удара по волану. Определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Правила проведения и организации соревнования по бадминтону. тактика и правила парной игры, судейство. Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры. Уметь реально оценивать свои физические возможности. овладеть организаторскими умениями, знать правила соревнований .		lass.ru
29	Одиночные игры.			
30	Парные игры. Организаторские умения.			
31	Правила одиночной и парной игры			
32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся			
33	Проведение соревнования по группам			
34	Итоговое занятие.			

6 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1 четверть (8часов)				
1	Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране. Стойки игрока, хватка ракетки и индивидуальные действия с воланом жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки, Развитие двигательных качеств учащихся, специальная подготовка.. Умение организовывать собственную деятельность. Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, правила поведения на занятиях, занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней, управлять бадминтонной ракеткой демонстрировать стойки	8	http://www.openclass.ru
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них			
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана.			
4	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование			
5	Обучение подаче, жонглирование.			
6	Удары сверху. Подвижные игры			
7	Передачи волана в парах			
8	Передвижение. Подачи. Удары			

		,основные способы хватки ракетки, выполнять жонглирование , самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		
2 четверть (8 часов)				
9	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение новых ударов. Способы выполнения подачи и нанесения удара по волану. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом, парные упражнения через сетку. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Названия основных ударов. Способы выполнения ударов на заднюю линию площадки. Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления.	8	http://www.openclass.ru
10	Удары справа и слева, высоко далёкий удар			
11	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.			
12	Плоская подача. Короткие удары.			
13	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
14	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
15-16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста			
3 четверть (10 часов)				
17	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Освоение нового двигательного действия. Виды упражнений для развития быстроты и гибкости. Техника выполнения ударов. Групповая работа по станциям. Умение вести тактическую игру. правила и тактика одиночной игры, судейство. Знать правила бадминтона, правила счёта. Уметь последовательно выполнять подачу и удары, быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	10	http://www.openclass.ru
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств.			
19	Индивидуальные упражнения. Удары.			
20	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары			
21	Парные упражнения. Удары.			
22	Отработка техники ударов			
23	Сочетание технических приёмов в учебной игре			
24	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)			
25-26	Технико-тактическая подготовка			
4 четверть (8 часов)				

27	Совершенствование игровых действий	<p>Способы выполнения подачи и нанесения удара по волану. Определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Правила проведения и организации соревнования по бадминтону. тактика и правила парной игры, судейство.</p> <p>Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры. Уметь реально оценивать свои физические возможности. овладеть организаторскими умениями, знать правила соревнований .</p>	8	http://www.openclass.ru
28	Отработка технических действий			
29	Одиночные игры.			
30	Парные игры. Организаторские умения.			
31	Правила одиночной и парной игры			
32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся			
33	Проведение соревнования по группам			
34	Итоговое занятие.			

7 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности	Часы	ЦОР
1 четверть (8 часов)				
1	Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	<p>Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране. Стойки игрока, хватка ракетки и индивидуальные действия с воланом жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки, Развитие двигательных качеств учащихся, специальная подготовка..</p> <p>Умение организовывать собственную деятельность. Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, правила поведения на занятиях, занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней, управлять бадминтонной ракеткой демонстрировать стойки ,основные способы хватки ракетки, выполнять жонглирование , самостоятельно выполнять</p>	8	http://www.openclass.ru
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них			
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана.			
4	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование			
5	Обучение подаче, жонглирование.			
6	Удары сверху. Подвижные игры			
7	Передачи волана в парах			
8	Передвижение. Подачи. Удары			

		физические упражнения на развитие двигательных качеств		
2 четверть (8 часов)				
9	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение новых ударов. Способы выполнения подачи и нанесения удара по волану. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом, парные упражнения через сетку. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Названия основных ударов. Способы выполнения ударов на заднюю линию площадки. Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления.	8	http://www.openclass.ru
10	Удары справа и слева, высоко далёкий удар			
11	Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.			
12	Плоская подача. Короткие удары.			
13	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
14	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие). Короткие быстрые удары.			
15-16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста			
3 четверть (10 часов)				
17	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Освоение нового двигательного действия. Виды упражнений для развития быстроты и гибкости. Техника выполнения ударов. Групповая работа по станциям. Умение вести тактическую игру. правила и тактика одиночной игры, судейство. Знать правила бадминтона, правила счёта. Уметь последовательно выполнять подачу и удары, быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	10	http://www.openclass.ru
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств.			
19	Индивидуальные упражнения. Удары.			
20	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары			
21	Парные упражнения. Удары.			
22	Отработка техники ударов			
23	Сочетание технических приёмов в учебной игре			
24	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)			
25-26	Технико-тактическая подготовка			
4 четверть (8 часов)				
27	Совершенствование игровых действий	Способы выполнения подачи и нанесения	8	http://www.openclass.ru

28	Отработка технических действий	удара по волану. Определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Правила проведения и организации соревнования по бадминтону. тактика и правила парной игры, судейство. Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника. Самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры. Уметь реально оценивать свои физические возможности. овладеть организаторскими умениями, знать правила соревнований .		lass.ru
29	Одиночные игры.			
30	Парные игры. Организаторские умения.			
31	Правила одиночной и парной игры			
32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся			
33	Проведение соревнования по группам			
34	Итоговое занятие.			