

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора № 162 от
31.08.2020
МБОУ «СОШ № 10»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Бадминтон»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: спортивно-оздоровительная

Классы – 5 – 9 класс

Учитель – Костерин Павел Александрович, учитель физической культуры

Год составления – 2020

I. 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 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.

1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру бадминтон и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы теоретических 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.

Технико-тактическая подготовка бадминтониста

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).

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста

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

Учебно-тренировочные игры, соревнования

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

III. Тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1

2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1
12	Плоская поддача. Короткие удары	1
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1

14	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1
15	Короткие быстрые удары	1
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1
23	Технико-тактическая подготовка	1
24	Плоский удар. Перевод	1
25	Плоский удар. Перевод	1
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1
28	Совершенствование игровых действий	1
29	Правила одиночной и парной игры	1
30	Организация соревнований по бадминтону	1

31	Технико-тактическая подготовка	1
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022