Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» пст.Первомайский

|  |  |
| --- | --- |
| «Принята на заседании» педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года | «Утверждаю»  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шевцова Е.И.  Печать  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Бадминтон»**

Направление: спортивное

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

**Составитель:**

Меньшенина Е.Е.,

учитель истории и обществознания

пст. Первомайский, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 2022 г., на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ» пст. Первомайский, плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ» пст. Первомайский, авторской программы А.Н. Горячева, А.А. Ивашина«Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ» 2010 г.

**Актуальность программы** связана с растущим интересом детей к данному виду спорта в МБОУ «СОШ» пст.Первомайский, а также с потребностью приобщения учащихся к здоровому образу жизни.Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Программа рассчитана для учащихся 14-17 лет на 1 год обучения. На реализацию курса «Бадминтон» отводится 34 ч в год (1 ч. в неделю).

**Целью** физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению **следующих задач:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. 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

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 программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением 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 занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. 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.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся 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:

– 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.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Всего  часов | В том числе | |
| теория | практика |
| 1 | Комплектование группы | 1 | 1 | - |
| 2 | Вводное занятие.  История развития бадминтона | 1 | 1 | - |
| 3 | Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Перекидывание волана в парах | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача | 15 | 5 | 10 |
| 6 | Изучение и отработка видов подач | 11 | 2 | 9 |
| 7 | Проведение турниров внутри объединения | 1 | - | 1 |
|  | Итого: | 34 | 11 | 23 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов по программе | Описание примерного содержания занятий | Дата проведения по плану | Дата проведения  по факту |
| 1 | История развития бадминтона. | 1 | Техника безопасности на занятиях.  Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. |  |  |
| 2 | Физическое развитие. | 1 | Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки.  Средства формирования и профилактика нарушения осанки. |  |  |
| 3 | Способы держания (хватки) ракетки. | 1 | Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. |  |  |
| 4 | Игровые стойки в бадминтоне. | 1 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.  Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. |  |  |
| 5 | Передвижения по площадке. | 1 | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. |  |  |
| 6 | Техника выполнения ударов. | 1 | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |  |  |
| 7 | Техника выполнения подачи. | 1 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. |  |  |
| 8 | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 1 | Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. |  |  |
| 9 | Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 1 | Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. |  |  |
| 10 | Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление. | 1 |  |  |
| 11 | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки. | 1 | Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. |  |  |
| 12 | Общая физическая подготовка. | 1 | Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля. |  |  |
| 13 | Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач. | 1 | Беговые упражнения.  Техника выполнения высокой дальней подачи. |  |  |
| 14 | Техническая подготовка. Жонглирование воланом. | 1 | Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом.  Подъем волана с пола с помощью ракетки. |  |  |
| 15 | Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. | 1 | Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без). |  |  |
| 16 | Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 1 | Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали. |  |  |
| 17 | Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. | 1 | Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. ( с воланом и без). |  |  |
| 18 | Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 1 | Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали. |  |  |
| 19 | Самостоятельная подготовка. | 1 | Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. |  |  |
| 20 | Метание различных предметов на дальность (мяч, волан) | 1 | Метания легких предметов способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками мячей развивают способность быстро включать в работу большие мышечные комплексы. |  |  |
| 21 | Упражнения в парах. | 1 | Упражнения в парах для тренировки силовых качеств. |  |  |
| 22 | Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | 1 | Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. |  |  |
| 23 | Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице). | 1 | Бег по пересеченной местности с произвольным или заранее обусловленным ускорением. |  |  |
| 24 | Челночный бег. | 1 | Имитация возвратно-поступательных движений в игре. Развивает координационные способности. |  |  |
| 25 | Удары с передвижением. | 1 | Обмен ударами в парах или в четверках, после любого удара предусмотрено передвижение в определенную зону. |  |  |
| 26 | Удары с передвижением.  Закрепление. | 1 |  |  |
| 27 | Передвижения по площадке. | 1 | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. |  |  |
| 28 | Передвижения по площадке. Закрепление. | 1 |  |  |
| 29 | Техника выполнения ударов. | 1 | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки |  |  |
| 30 | Техника выполнения подачи. | 1 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. |  |  |
| 31 | Техника выполнения подачи. Закрепление. | 1 |  |  |
| 32 | Самостоятельная подготовка. | 1 | Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. |  |  |
| 33 | Эстафеты. | 1 | Развитие командного духа. |  |  |
| 34 | Соревнование. | 1 | Выявления сильнейших игроков. |  |  |

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | 14 лет | 15 лет | 16-17 лет |
| 1. | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 26–30 | 31–35 | 36–40 |
| 2. | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки | 14 | 12 | 10 |
| 3. | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз | 12–14 | 14–16 | 14–18 |
| 4. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 6–8 | 7–9 | 7–9 |
| 5. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 6–8 | 7–9 | 7–9 |
| 6. | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз | 5–7 | 7–8 | 7–9 |
| 7. | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз | 5–6 | 6–7 | 7–8 |

**Список литературы**

1. 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.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2008. 72 с.

4. 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.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. 121 с.

6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб.пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. Омск: СибГУФК, 2003. 92 с.

7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.