

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УГЛЕГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Директор Н.Ю. Астафьева Н.Ю. Астафьева  
Приказ от 30.08.2021 г. №111

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу «Бадминтон»

Составитель программы:

Старшая вожатая

Радченко Анастасия Андреевна

2021-2022

## **Пояснительная записка**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физическая) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

**Программа курса** рассчитана на 1 год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

**Режим занятий** – четверг в 14.30

### **Средства необходимые для реализации программы:**

- ракетки и воланы;
- сетка для бадминтона;
- спортивная форма.

### **Ожидаемые результаты:**

- знать правила игры в бадминтон;
- владеть техникой и тактикой игры в бадминтон.

### **Цель:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- привитие навыков ЗОЖ по средствам игры в бадминтон;
- развивать силу, подвижность и реакцию в движениях на занятиях.

### **Задача:**

- укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

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

- обучение новым, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно- оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют равностороннее воздействие на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движения и пространственное представление о своём теле на площадке.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоение умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающийся самостоятельно должен отбирать средства и методы занятий, организовать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и модулирования;
- комбинирования известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследования несложных практических ситуаций.

**В информационно- коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы ( таблицы, схемы по бадминтону).

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по бадминтоне;
- владения навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее, частное, конкретное», и представлены соответственно метапредметами, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метопредметные результаты** характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся,

проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности.

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 игры в бадминтон, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владения 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 обучающихся в творческой двигательной активности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». 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 области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении;

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры;

- знания о здоровом образе жизни, его связист укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Основными формами организации учебно- тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические , практические занятия,

тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики.

### **Календарно-тематический планирование курса «Бадминтон»**

№	Тема занятий	Дата (по графику)	Дата (по факту)
1	Инструктаж по ТБ. Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти	02.09	
2	Обучение игровым стойкам	09.09	
3	Ознакомление со способами перемещения вперёд и назад по площадке	16.09	
4	Обучение короткой подаче	23.09	
5	Обучение высокодальним ударам	30.09	
6	Обучение мягким ударам перед собой	07.10	
7	Обучение удару над головой справа	14.10	
8	Обучение плоской подачи	21.10	
9	Обучение нападающему удару над головой справа	18.11	
10	Обучение плоским ударам	25.11	
11	Обучение перемещением в центральную позицию	02.12	
12	Обучение высокодальней подаче	09.12	

13	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	16.12	
14	Совершенствование высокодалёкого и нападающего удара над головой справа	23.12	
15	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперёд	30.12	
16	Совершенствование высокодалёкой подачи	13.01	
17	Совершенствование высокодалёкого и нападающего удара над головой	20.01	
18	Совершенствование мягких ударов и перемещений вперёд	27.01	
19	Совершенствование комбинации: высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар	3.02	
20	Обучение укороченному удару	10.02	
21	Совершенствование мягких и плоских ударов	17.02	
22	Обучение технике передвижения при имитации удара слева, справа	24.02	
23	Обучение правилам одиночной и парной игр	03.03	
24	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП	10.03	
25	Совершенствование высокодалёкой подачи до задней линии площадки	17.03	
26	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой	07.04	
27	Совершенствование плоских ударов. ОФП	14.04	
28	Совершенствование перемещений вперёд	21.04	

29	Совершенствование высокодалёких ударов. ОФП	28.04	
30	Совершенствование укороченных ударов	05.05	
31	Совершенствование техники выполнения мягких ударов и откидок	12.05	
32	Совершенствование техники выполнения укороченного удара.	19.05	
33	Разбор правил одиночной игры. Разбор правил парной игры.	26.05	

### **Методическая литература:**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов, – М.: Просвещение, 2008
2. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований, - М.: Просвещение, 2008
3. А. В. Щербаков, Н.И. Щербакова, Учимся играть в бадминтон– М.: ООО «Гражданский альянс», 2009