

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Урдалинская основная общеобразовательная школа” муниципального образования “Лениногорский муниципальный район” Республики Татарстан

“Согласовано”

Заместитель директора по ВР

МБОУ “Урдалинская ООШ”

МО “ЛМР” РТ

Касеев / И.Н.Калимуллина /

“26” 08 2021 г.

“Утверждено”

Директор МБОУ “Урдалин-

ская ООШ” МО ЛМР РТ

Шарафутдинова Г.Р./

Приказ № *26* от *26* 08 2021 г



Рабочая программа

кружка «Бадминтон»

Учитель физической культуры первой квалификационной категории :

Шарафутдинова Гульнара Чулпановна

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по программе «Бадминтон» основного общего образования в образовательном учреждении 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 обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

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 программы, в единстве с освоением программного 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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Бадминтон». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

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

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.

Подачи: 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 определением основных видов учебной деятельности

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<i>Знания о физической культуре</i>		
<p>Физическая культура и спорт в современном обществе. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p>	<p>Основные содержательные линии. Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p>	<p>Знать здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Знать о значении занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Основные содержательные линии. Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	<p>Знать о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности. Знать о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.</p>
<p>Физическая культура человека. Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.</p>	<p>Основные содержательные линии. Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья.</p>	<p>Владеть основами организации здорового образа жизни. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Раскрывать способы планирования и организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья.</p>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		

<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Организация физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.</p>	<p>Соблюдать правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Составлять план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка физического состояния здоровья человека.</p>	<p>Основные содержательные линии. Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи. Выполнять антропометрические измерения. Рассчитывать антропометрические индексы Кетле, Эрисмана. Вести дневник самонаблюдений.</p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>	<p>Соблюдать правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном. Выполнять приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу.</p> <p>Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Выполнять высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Демонстрировать высокий атакующий удар из средней зоны площадки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p>
---	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш». Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрировать перемещения игроков на площадке.</p>
---	---	---

Календарно-тематическое планирование кружка «Бадминтон»

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	Факт	Примечание
1	2	3			
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 подачи.	1			
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1			
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1			
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, высоко далёкий 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	Поддачи. 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	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1			
26	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1			
27	Совершенствование игровых действий	1			
28	Правила одиночной и парной игры	1			
29	Организация соревнований по бадминтону	1			
30	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	1			