

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 25 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

РАССМОТРЕНО

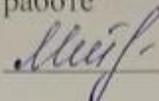
На заседании
методического
объединения общественно
развивающего цикла

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 О.А. Митяева

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ОШ № 25»

 Е.Н. Шмалий

Приказ № 130

от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка по «Бадминтону»
для обучающихся 13 – 15 лет

Составитель программы
учитель по физической культуре
Мирошниченко Виктория Викторовна

г. Макеевка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Целью: 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 основной школы 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 игре в бадминтон, 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Бадминтон, как вида 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 разносторонне воздействовать 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 движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской.

Помимо развития физических качеств, на этих тренировках необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на

развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

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

- пониманию роли и значения здорового образа жизни, укреплению и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать 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 познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование 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 и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». 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. 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 функциональных 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.

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 предмета «Бадминтон», 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:

· 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 учебного предмета «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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | Дата | |
|----------|---|---------------------|-------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Краткая история и сущность игры в бадминтон | 1 | 04.09 | |
| 2 | Правила безопасности на уроках бадминтона | 1 | 11.09 | |
| 3 | Инвентарь и оборудование | 1 | 18.09 | |
| 4 | Личная гигиена и режим дня | 1 | 25.09 | |
| 5 | Правила выполнения домашних заданий | 1 | 02.10 | |
| 6 | Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи | 1 | 09.10 | |
| 7 | Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача | 1 | 16.10 | |
| 8 | Жонглирование на разную высоту с перемещением | 1 | 23.10 | |
| 9 | Имитация техники ударов справа, слева | 1 | 30.10 | |
| 10 | Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой | 1 | 06.11 | |
| 11 | Перекидывание волана в парах | 1 | 13.11 | |
| 12 | Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику | 1 | 20.11 | |
| 13 | Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки | 1 | 27.11 | |
| 14 | «Вертушка» | 1 | 04.12 | |
| 15 | Челночный бег 3×10 м | 1 | 11.12 | |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 | 18.12 | |
| 17 | Отжимание в упоре лежа | 1 | 25.12 | |
| 18 | Закрепление техники хвата ракетки. | 1 | 01.01 | |
| 19 | Жонглирование на разной высоте с перемещением. | 1 | 08.01 | |
| 20 | Изучение способов передвижения по площадке. | 1 | 15.01 | |
| 21 | Эстафеты с воланом. | 1 | 22.01 | |

| | | | | |
|----|--|----|-------|--|
| 22 | Контроль подвижности плечевого пояса. | 1 | 29.01 | |
| 23 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. | 1 | 05.02 | |
| 24 | Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 | 12.02 | |
| 25 | Контроль оперативного мышления. | 1 | 19.02 | |
| 26 | Изучение правильной техники выполнения подачи. | 1 | 26.02 | |
| 27 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. | 1 | 04.03 | |
| 28 | Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 | 11.03 | |
| 29 | Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 | 18.03 | |
| 30 | Изучение техники имитации ударов справа и слева. | 1 | 25.03 | |
| 31 | Эстафеты с воланом. | 1 | 01.04 | |
| 32 | Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 | 08.04 | |
| 33 | Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. | 1 | 15.04 | |
| 34 | Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | 1 | 22.04 | |
| 35 | Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | 1 | 06.05 | |
| 36 | Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | 1 | 13.05 | |
| 37 | Контроль скорости одиночного движения. | 1 | 20.05 | |
| | ИТОГО за период обучения: | 37 | | |

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. Три-стан, 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.: ил. – (Библиотека «первого сентября».Серия «Спорт в школе», вып. 25).