

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Михайловская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом школы

№ 3 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Кябалева Л.Н.

приказ № 38 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Бадминтон»
(начальное общее образование)
2-4 класс**

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Арефьева Г.В.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа работы школьной секции по бадминтону разработана в рамках реализации внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов **по спортивно-оздоровительному направлению** в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО). Программа способствует реализации соглашения о развитии бадминтона в школе, заключенного между министром образования и науки А. Фурсенко и Президентом НФБР С.Шахраем в 2011г. Программа направлена на выполнение инициативы Д.А. Медведева о введении бадминтона, как вида спорта в школьные занятия.

Программа реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ:

«Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих **принципах**:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта».

Целью реализации Программы 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 способствует 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.

Общая характеристика Программы

Бадминтон — вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием **волан** с помощью **ракеток**. Олимпийский вид спорта с 1992г.

В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки.

В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

Бадминтон имеет массу положительного и не имеет противопоказаний. Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Площадку для бадминтона очень просто оборудовать. Правила игры в бадминтон просты и не требуют длительного изучения. Несложно судить соревнования. Довольно простую технику игры легко освоить. Для игры в бадминтон достаточно двух человек.

Медицинские исследования показали, что игра в бадминтон положительно влияет на зрение, т.к. наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланчиком уменьшают жировые отложения в области талии. А главное – дети все время в движении.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Описание ценностных ориентиров содержания Программы

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Программы

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 о 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 также 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.

Содержание Программы

Раздел «Знания о физической культуре»

Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара.

Основными задачами являются:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- всестороннее гармоничное физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать, ходить на лыжах; полное овладение техникой ударов по волану;
- практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов;
- освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

С целью решения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

Раздел «Физическое совершенствование»

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки.	Знать технику безопасности на занятиях бадминтоном
2	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.	Знать технику хвата ракетки
3	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом.	Владеть основными стойками при подаче, приеме подачи, ударах
4	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса.	Уметь жонглировать на разной высоте с перемещением
5	Изучение способов передвижения по площадке. Контроль оперативного мышления.	Владеть способами передвижения по площадке
6	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Уметь жонглировать на разной высоте с перемещением
7	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.	Владеть способами передвижения по площадке
8	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	Уметь выполнять подачу
9	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	Владеть способами передвижения по площадке
10	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом.	Владеть способами передвижения по площадке
11	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Контроль скорости одиночного движения.	Уметь выполнять упражнения с ракеткой – «восьмерку», махи
12	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега.	Знать технику передачи волана в парах
13	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты.	Знать технику имитации ударов справа, слева
14	Контроль уровня развития координационных способностей. Изучение игры «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
15	Совершенствование техники подачи волана в парах. Игра «Вертушка».	Знать технику передачи волана в парах

16	Объяснение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Эстафеты с воланом.	Знать правила выполнения домашних заданий по бадминтону
17	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра «Вертушка».	Уметь передвигаться по площадке без ракетки, с ракеткой
18	Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.	Знать игру «Вертушка»
19	Повторение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования.	Знать правила выполнения домашних заданий по бадминтону
20	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.	Знать технику подачи у стены, в парах
21	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	Знать технику безопасности на занятиях бадминтоном
22	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом.	Уметь принимать подачу
23	Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета.	Знать краткие правила игры
24	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	Знать технику имитации ударов справа, слева
25	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета.	Знать технику подачи у стены, в парах
26	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка».	Уметь принимать подачу
27	Контроль скорости передвижения по площадке. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
28	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Игра «Вертушка».	Уметь перекидывать воланы в парах
29	Контроль выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
30	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка».	Уметь принимать подачу
31	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом.	Уметь перекидывать воланы в парах
32	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
33	Совершенствование техники элементов, пройденных	Знать игру «Вертушка»

	на предыдущих уроках. Игра «Вертушка».	
34	Потребности организма для правильного функционирования. Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459267

Владелец Кябялева Лариса Николаевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025