

02-05

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа»
с. Перетино Партизанского муниципального района
(МКОУ «ООШ» с. Перетино)**

Приложение к ООП НОО

**Утверждено приказом
МКОУ ООШ с. Перетино
№ 111 от 30.08.2021**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительной направленности

«Бадминтон»

Класс: 1-4

Количество часов: 1-4 класс, 34 часа

Ф.И.О. учителя: Богдановский Сергей Григорьевич

Перетино

2021 год

Рабочая программа по бадминтону составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
 - приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
 - Утверждение стратегии развития физической культуры и спорта, распоряжением Правительства от 24.11.2020 № 3081-р;
 - учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МКОУ с.Перетино от 30.08.2021 № 111 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
- рабочей программы воспитания МКОУ ООШ с.Перетино.

Раздел 1. Пояснительная записка по внеурочной деятельности. Бадминтон.

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель:

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи:

реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в бадминтон, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по бадминтону — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся 1 час в неделю по годичной программе.

Наполняемость группы от 6-10 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по бадминтону.

правила игры;

технику и тактику игры в бадминтон;
строевые команды;
методику судейства учебно – тренировочных игр;
общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
выполнять технические действия в нападении и защите;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
осуществлять судейство соревнований по бадминтону;
работать с книгой спортивной направленности;
самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Формы учебно-тренировочной работы

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в бадминтон; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятий.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Воспитательные задачи:

1. формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
2. развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
3. приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
4. воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности и т. д.)
5. воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
6. воспитание гигиенических навыков;
7. воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр;
8. разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявлению культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой деятельности:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, 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 физической культурой.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного

действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование разделов,	Всего, час	Количество часов	
			Аудиторные	Характеристика деятельности учащихся Внеаудиторные
1.		I год обучения Теоретические сведения	3	3
2.	Общая физическая подготовка	7		7
3.	Общая специальная подготовка	7		7
4.	Основа техники и тактики игры	10		10
5.	Контрольные нормативы	2		2
6.	Соревновательная деятельность	5		5
Итого:	34	3	31	

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий бадминтоном.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях бадминтоном.

Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в бадминтон. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в бадминтон. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия.

Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Многочисленные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач волана. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с набивными мячами, (совершенствование ударного движения по волану). Подачи с силой у стены.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Способы держания(хватки) ракетки.

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.

Игровые стойки в бадминтоне.

Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.

Передвижения по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед в сторону.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Техника выполнения подачи.

Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.

Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами бадминтона. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Результаты реализации программы.

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях 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:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- 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.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	1-4 класс
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2

6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол иче ство	Прим ечани я
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	

Рабочие программы	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Мультимедийный компьютер	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Видеофильм «азбука волана»	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Табло перекидное	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек). Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Учебно-методические пособия

«Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва «Просвещение» 2014г.

Раздел 2. Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности. Бадминтон.

№	Дата	Тема	Кол-во	Элементы содержания	Характеристика учебной деятельности
---	------	------	--------	---------------------	-------------------------------------

п/п			часов		
1		История развития бадминтона	1	Техника безопасности на занятиях. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Знать историю развития бадминтона. Излагать общие 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.	Называть основные показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.
3		Режим дня, его основное содержание.	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
4		Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	1	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки
5		Организация и проведение занятий бадминтоном.	1	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть основные зоны игровой площадки. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон
6		Способы самоконтроля на	1	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных	Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.

		занятиях бадминтоном.		сокращений во время занятий.	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.
7		Комплексы упражнений утренней зарядки.	1	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	Составлять комплекс утренней зарядки. Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений. Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.
8 9		Способы держания (хватки) ракетки.	2	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом	Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.
10		Игровые стойки в бадминтоне.	1	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи
11		Передвижения по площадке.	1	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.
12		Техника выполнения ударов.	1	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

13		Техника выполнения подачи.	1	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи	Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.
14		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.	Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой стороной ракетки на сетке.
15		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.	Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой стороной ракетки на сетке.
16		Техника передвижений в средней 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.	Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху закрытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара закрытой стороной ракетки на сетке.
17		Техника	2	Основные содержательные линии.	Техника передвижений в средней зоне

18		передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.		Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.
19		История развития бадминтона.	1	Техника безопасности на занятиях. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Знать технику безопасности на занятиях Излагать общие правила игры в бадминтон.
20		Физическое развитие.	1	Основные показатели физического развития. Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие базовых психофизических качеств	Называть основные показатели физического развития. Выполнять различные упражнения
21		Распределение времени.	1	Планирование и распределение времени на различные физические упражнения	Знать значения распределения времени Владеть правилами планирования
22		Общая физическая подготовка	1	Обеспечение выработки базовых двигательных навыков: бега, прыжков	Уметь выполнять различные беговые упражнения
23		Общая физическая подготовка	1	Расширение количества двигательных возможностей и умений: прыжков и многоскоков, метания.	Уметь выполнять многоскоки, правильно выполнять метание (волана на дальность)
24		Общая физическая подготовка	1	Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля.	Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Выполнять упражнения на снятие усталости.
25		Специальная физическая подготовка	1	Упражнения на развитие систем организма, подвергающиеся наибольшей нагрузке при игре.	Знать последовательность и дозировку выполнения упражнений. Выполнять упражнения на снятие

					усталости.
26		Специальная физическая подготовка	1	Специальные упражнения силового характера. Развитие координационных способностей (беговую легкость), способность к мощному отталкиванию.	Демонстрировать упражнения силового характера. Выполнять челночный бег.
27 28		Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.	2	Беговые упражнения. Техника выполнения высокой дальней подачи.	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Уметь выполнять дальние подачи.
29 30		Техническая подготовка. Манипулирование ракеткой. Жонглирование воланом.	2	Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.	Демонстрировать технику жонглирования воланом. Уметь поднимать волан с пола с помощью ракетки
31		Техническая подготовка. Техника выполнения ударов	1	Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. (с воланом и без).	Знать точки на площадке. Выполнять все виды челночного бега.
32 33		Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	2	Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали.	Демонстрировать технику выполнения плоских ударов.
34		Самостоятельная подготовка..	1	Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.	Знать правила игры на счет.

