

Приложение № 5.1  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования, утверждённой  
приказом от 30.08.2014 г. № 21  
(утв. приказом от 31.08.2022 г. № 84)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАДМИНТОН»  
Основное общее образование

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон» представлены личностными, метапредметными, предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «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.

***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 курса «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.

***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 курса внеурочной деятельности «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.

## **2.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.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **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**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**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». Поддачи: 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.



## 2. Тематическое планирование

### с определением основных видов учебной деятельности

Знания о физической культуре		
<b>История физической культуры.</b> История зарождения олимпийского движения в России.	<b>Основные содержательные линии.</b> Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.	<b>Излагать</b> основную цель и задачи олимпийского движения. <b>Знать</b> историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка в бадминтоне.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	<b>Называть</b> основные физические качества. <b>Выполнять</b> тесты для оценивания физических качеств. <b>Излагать</b> основные правила развития физических качеств. <b>Выполнять</b> специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
<b>Физическая культура человека.</b> Правила личной гигиены.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	<b>Знать</b> правила личной гигиены. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий.

Способы физкультурной деятельности		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Основные требования Требования безопасности. Правила личной гигиены.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.	<b>Соблюдать</b> правила безопасности на занятиях бадминтоном. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности	<b>Основные содержательные линии.</b> Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. <b>Выполнять</b> тесты для оценивания физической подготовленности.
Физическое совершенствование		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития	Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для

		развития основных физических качеств бадминтониста
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b></p> <p>Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.</p> <p>Перемещение по площадке в четыре точки.</p> <p>Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения в различных зонах площадки.</p> <p><b>Выполнять</b> перемещение в четыре точки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов на сетке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения плоской и высокой подачи.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника передвижения в передней зоне площадки с</p>	<p><b>Выполнять</b> удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной</p>

передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.	ракетки, прямо и по диагонали.
---	--	--------------------------------

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Бадминтон как вид спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
2	Развитие бадминтона в нашей стране. Основные стойки.	1
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Общая физическая подготовка.	1
4	Основы техники игры. Подача и е виды.	1
5	Общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста	1
6	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
7	Основы техники игры. Подача 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, специальная подготовка бадминтониста	1
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар.	1
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1
12	Плоская подача. Короткие удары. Общая физическая подготовка.	1
13	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1
14	Короткие быстрые удары	1
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
16	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1

17	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1
19	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
20	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1
21	Технико-тактическая подготовка	1
22	Плоский удар. Перевод	1
23	Плоский удар. Перевод. Общая физическая подготовка	1
24	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1
26	Совершенствование игровых действий	1
27	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары. Общая физическая подготовка.	1
28	Правила одиночной и парной игры	1
29	Организация соревнований по бадминтону	1
30	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
31	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
32	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1
33	Проведение соревнования	1
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	1