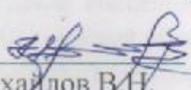
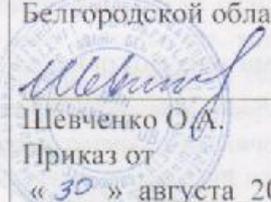


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №2»  
Валуйского района Белгородской области

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства  Михайлов В.Н. Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области  Сидоренко Н.Н. « 30 » августа 2022 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области  Шевченко О.А. Приказ от « 30 » августа 2022 г. № 189-09
--	---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Бадминтон»**  
спортивное направление  
(два года обучения)  
10-11 класс

Составители:  
учителя физической культуры  
Михайлов Василий Николаевич  
Стуканев Александр Анатольевич

Уразово  
2022 год

## **I. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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. При занятиях бадминтоном стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Бадминтон развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в бадминтоне способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Бадминтон позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**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 «Физическая культура», 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 широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с воланом и ракеткой, активное использование бадминтона в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, 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. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- 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 и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

## **II. Содержание программы.**

### **Теоретическая подготовка**

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника бадминтона

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов.

- Прием подач. Способы распознавания подач.

- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

### **Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики. Комплекс базовых упражнений с воланом и ракеткой.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях;

- игра с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.

После освоения занимающимися игры на площадке применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра с тренером (партнером по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра с различными вариантами по длине полета волана, по направлениям полета, сочетание ударов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

**Формы организации учебной деятельности:** урок, урок-практикум, групповая работа, парная работа.

### III. Тематическое планирование.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>5</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

