

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МУРМАНСКА «ЛИЦЕЙ № 2»
(МБОУ г. Мурманска лицей № 2)**

Рассмотрена научно-методическим
Советом МБОУ г. Мурманска лицей №2

протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
И.о. директора
МБОУ г. Мурманска лицей № 2

_____ В.А. Лаврухин

Приказ № 191 от «29» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Бадминтон»**

3кл (ФГОС)
начального общего образования

(срок реализации)
2023-2024

г. Мурманск,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей.

Актуальность. Данная программа позволяет обучающимся совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия. При занятиях бадминтоном усиленно развиваются психические процессы, нравственные качества, формируются сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Адресат программы:

Обучающиеся МБОУ г. Мурманска Лицей №2. В группу принимаются обучающиеся в возрасте от 11 до 14 лет первой и второй группы здоровья, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Уровень обучения - стартовый.

Цели программы: Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании игры в бадминтон в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование культуры здорового образа жизни;
2. формировать систему знаний о безопасном поведении во время проведения спортивных соревнований, о технике безопасности в тренировочном и соревновательном процессах;
3. формировать систему знания о технических и тактических

- приемах, используемых в бадминтоне;
4. формирование культуры движений посредством технических действий игры в бадминтон;

Развивающие:

1. развивать у обучающихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
2. развивать у обучающихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
3. развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
4. развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
5. способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

1. формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе;
2. формировать уважительное отношение к соперникам, болельщикам, обслуживающему персоналу;
3. воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
4. воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
5. формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год и составляет 68 часа.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 минут.

Комплектование группы: 15 человек.

Формы подведения итогов: Итоги после прохождения программы подводятся в форме игровых соревнований в объединении.

Формы организации учебных занятий: коллективные (занятия), групповые (работа в парах).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты по пройденному материалу в форме устных опросов.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёров (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- технику и тактику игры в бадминтон;

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре;

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка.	18	3	15	тест
3	Специальная	46	14	32	тест

	физическая подготовка.				
4	Учебно-тренировочные занятия.	2	0	2	соревнования
5	Итоговое занятие. ТБ.	1	0	1	соревнования
	Итого (часов)	64	18	50	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1. Вводное занятие. ТБ. (теория)

Раздел № 2. Общефизическая подготовка (теория и практика). Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка (теория и практика). Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки. Основная стойка при подаче, приеме. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу. Высоко-далекая подача. Высоко-далекий удар, справа – прием. Укороченный удар, справа – прием. Короткий удар – подставка на сетке. Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку. Знакомство с правилами одиночной игры. Знакомство с правилами парной игры. Практические одиночные и парные игры. Судейство соревнований.

Раздел № 4. Учебно-тренировочные занятия (практика). Воспитание навыков соревновательной деятельности. Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности.

Раздел № 5. Итоговое занятие. ТБ (практика).

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол-во раз
1.	Набивание (жонглирование) волана,	21–25
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки.	16
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по	10–12

	диагонали).	
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	5–7
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	5–7
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки.	4–6
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки.	4–5

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Проведение занятия			Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля\ аттестации и опрос
дата	время	место		Всего	теория	практика	
1		спортивный зал	Вводное занятие. ТБ.	1	1		
2		спортивный зал	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	1		
3		спортивный зал	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		1	
4		спортивный зал	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	1		1	
5		спортивный зал	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	1		1	
6		спортивный зал	Упражнения для развития силы.	1		1	
7		спортивный зал	Упражнения для развития силы.	1		1	
8		спортивный зал	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
9		спортивный зал	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
10		спортивный зал	Упражнения для развития гибкости.	1		1	
11		спортивный зал	Упражнения для развития гибкости.	1		1	
12		спортивный зал	Упражнения для развития ловкости.	1	1		
13		спортивный зал	Упражнения для развития ловкости.	1		1	
14		спортивный зал	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	1		
15		спортивный зал	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	
16		спортивный зал	Упражнения для развития общей выносливости.	1	1		
17		спортивный зал	Упражнения для развития общей выносливости.	1		1	
18		спортивный зал	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1		1	

19		спортивный зал	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1		1	
20		спортивный зал	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1	
21		спортивный зал	Упражнения для развития игровой ловкости.	1		1	
22		спортивный зал	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	1		
23		спортивный зал	Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки.	1		1	
24		спортивный зал	Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки.	1	1		
25		спортивный зал	Основная стойка при подаче, приеме.	1	1		
26		спортивный зал	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	1		1	
27		спортивный зал	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	1		1	
2		спортивный зал	Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.	1	1		
29		спортивный зал	Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.	1		1	
30		спортивный зал	Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.			1	
31		спортивный зал	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	1	1		
32		спортивный зал	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	1		1	
33		спортивный зал	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	1	1		
34		спортивный зал	Высоко- далекая подача.	1		1	

35		спортивный зал	Высоко- далекая подача.	1		1	
36		спортивный зал	Высоко- далекая подача.	1	1		
37		спортивный зал	Высоко-далекий удар, справа – прием.	1		1	
38		спортивный зал	Высоко-далекий удар, справа – прием.	1		1	
39		спортивный зал	Укороченный удар, справа – прием.	1	1		
40		спортивный зал	Укороченный удар, справа – прием.	1		1	
41		спортивный зал	Укороченный удар, справа – прием.	1		1	
42		спортивный зал	Короткий удар – подставка на сетке.	1		1	
43		спортивный зал	Короткий удар – подставка на сетке.	1		1	
44		спортивный зал	Короткий удар – подставка на сетке.	1		1	
45		спортивный зал	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	1	1		
46		спортивный зал	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	1		1	
47		спортивный зал	Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	1		1	
48		спортивный зал	Знакомство с правилами одиночной игры	1	1		
49		спортивный зал	Знакомство с правилами одиночной игры	1		1	
50		спортивный зал	Знакомство с правилами одиночной игры	1		1	
51		спортивный зал	Знакомство с правилами парной игры.	1	1		
52		спортивный зал	Знакомство с правилами парной игры.	1		1	
53		спортивный зал	Знакомство с правилами парной игры.	1		1	
54		спортивный зал	Практические одиночные и парные игры.	1	1		
55		спортивный зал	Практические одиночные и парные игры.	1		1	
56		спортивный зал	Практические	1		1	

		ный зал	одиночные и парные игры.				
53		спортивный зал	Практические одиночные и парные игры.	1		1	
54		спортивный зал	Практические одиночные и парные игры.	1		1	
55		спортивный зал	Практические одиночные и парные игры.	1		1	
56		спортивный зал	Судейство соревнований	1	1		
57		спортивный зал	Судейство соревнований.	1	1		
58		спортивный зал	Судейство соревнований.	1		1	
59		спортивный зал	Судейство соревнований.	1		1	
60		спортивный зал	Судейство соревнований.	1		1	
61		спортивный зал	Судейство соревнований.	1		1	
62		спортивный зал	Воспитание навыков соревновательной деятельности.	1		1	
63		спортивный зал	Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности.	1		1	
64		спортивный зал	Итоговое занятие.	1		1	
			ИТОГО				

Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения:

- **Принцип сознательности и активности:** Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при

выполнении технических приёмов бадминтона прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** При создании правильного представления у занимающихся бадминтоном о техническом приёме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирования:** Усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, технико-тактического мастерства занимающихся бадминтоном.

4.2 Особенности методики проведения занятий по бадминтону с детьми

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приёмов бадминтона обучение с обучающимися строится по такому плану:

- Терминологически правильно назвать приём;
- Показать приём на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; показать приём самим педагогом в целом;
- Объяснить технику выполнения приёма с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения);
- По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются
- Выполнение технического приёма в игровых условиях (в учебных и контрольных играх)

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебное занятие (теоретическое и практическое). Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде лекционных и семинарских занятий, бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с обучающимися: фронтальный, групповой, круговой,

индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты по пройденному материалу в форме устных опросов. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

1. Наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
3. Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
4. Систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Плакаты
2. Ракетки, воланы
3. Сетка
4. Маты
5. Скамейки

Кадровое обеспечение:

Яшенькина Кения Николаевна, учитель физической культуры, высшее педагогическое образование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебное пособие., М.: «Просвещение», 2013 г.
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. М.: «Просвещение», 1986 г.
4. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне. М.: Изд- во МГТУ им Н.Э. Баумана, 1997.
5. Турманидзе В.Г., Харченко Л.В., Антропов А.М. Физическая культура. Бадминтон. Издательство Омского государственного университета, 2013 г.

Литература для обучающихся:

1. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.; - 20 с.
3. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
4. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта. 1984.
5. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999.
6. Чумакова Л.А.. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М.: Физкультура и спорт, 2003.