



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 21 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевск)

УТВЕРЖДЕНА:

21.08.2014



ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета:

Протокол № 2 от 21.08.14

Председатель

Иванов Н.В. Иванов

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦИМО

Протокол № 1  
от 21.08.14

Руководитель ЦИМО

Михайлов Е.Н. Михайлов

## Программа внеурочной деятельности

### «Валмингтон»

(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст детей – 11-12 лет  
Срок реализации – 2 года

г.о. Новокуйбышевск,

2014 год

Составил:  
Учитель физической культуры  
Колесова О.Н.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» для основной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, М.: Просвещение, 2011 г. , утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г.№1897),
2. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 21
4. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, школьного режима и условиями жизнедеятельности.

К сожалению, все чаще и громче звучат слова о том, что школьное образование опасно для здоровья, а «свет просвещения» приносит ученикам целый букет вполне конкретных хронических заболеваний. Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой и еще более ухудшает свое здоровье.

К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10% из них можно считать практически здоровыми.

В связи с этим требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необходимость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации школьников к новому режиму психофизической активности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки, сохранения и укрепления здоровья. А также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии.

Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. В играх в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. За игрой ребенок приобретает множество неопределимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стиму-

лирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать. Одной из таких игр является бадминтон.

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно 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. Физическая подготовка обучающихся бадминтоном направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация. Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель одинаково были бодры», — убеждал учителей И.А. Сикорский. К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность он относил:

- 1) «свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);

#### **Актуальность программы:**

Здоровый образ жизни – это наука и искусство. А значит, ему необходимо учиться, начиная, по возможности, с самого раннего возраста. Кто из нас не хочет видеть своего ребенка здоровым?

Здоровье детей – это залог полноценной жизни, счастливой семьи, предмет радости родителей, родных и близких. Здоровье детей – важнейшее условие социального и экономического развития общества.

Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей, по данным Минздрава России, за последние годы не отмечается.

Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям.

Как человеку преодолеть неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь? Это одна из главных проблем, которая волнует сегодня школу, педагогов, родителей. Ведь от ее решения зависят успехи ребенка в учебе и его самостоятельная дальнейшая жизнь.

Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Из вышесказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья.

Как показывает практика, современные дети в большинстве своем испытывают недостаток в двигательной активности. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития. Полноценное физическое развитие и здоровье – это основа формирования гармонично – развитой личности

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в школах этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, с каждым годом все больше и больше детей занимаются в специализированной медицинской группе, а в спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у детей ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения

### **Цель программы:**

через спортивную игру бадминтон сформировать навыки здорового образа жизни у учащихся среднего школьного возраста, а также развить физические качества такие как - скорость, сила, ловкость, координация движений, выносливость и т. д.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

#### **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.

### **Принципы и связи**

В основу рабочей программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого школьника в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом
- принцип гуманизма, отражающий право каждого ребенка на выражение собственного мнения, полное равенство в отношениях с взрослыми, за исключением случаев, юридически ограниченных действующим законодательством, свободу выбора сфер деятельности;
- принцип вариативности, дающий возможность использования в спортивной деятельности для достижения поставленной цели различные формы учебной и внеурочной деятельности;
- принцип социальной актуальности, т.е. выделение в качестве социально приоритетных в современных условиях направлений деятельности, позволяющих практически решать вопросы гражданского воспитания детей, их социализации.

**Режим работы объединения:** 1 раз в неделю по расписанию.

В объединение “Бадминтон” входят учащиеся 5-6 классов, увлеченные физкультурой и спортом. Сочетание групповых и индивидуальных форм работы, различных методов обеспечивают высокий уровень взаимодействия, ответственности и самоконтроля. Помимо практических занятий небольшая часть времени будет отводиться теоретическим занятиям на которых будет проводиться беседа с учащимися

**Особенности набора детей:** свободный, годные по состоянию здоровья;

### **Уровень результатов по программе:**

|                     |                                      |                                    |                                  |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Уровень результатов | Приобретение социальных знаний (пер- | Формирование ценностного отношения | Получение опыта самостоятельного |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | вый уровень)  | к социальной реальности (второй уровень) | общественного действия (третий уровень) |
| Спортивно- оздоровительная деятельность | Занятия в спортивной секции, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах |  |   |
|   | Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции                             |  |   |
|   | Спортивно оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме           |  |   |

### Формы занятий:

1. Словесные: объяснение, рассказ, проблемные беседы, ознакомление с новыми подвижными играми

2. Практические: игра в бадминтон, соревнования

### Формы контроля:

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Контрольные упражнения</i>   | <i>5<br/>класс</i> | <i>6<br/>класс</i> |
|------------------|---|--------------------|--------------------|
| 1.               | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз  | 8–10               | 11–15              |
| 2.               | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки | 22                 | 22                 |
| 3.               | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз         | 4–6                | 6–8                |
| 4.               | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз                               | 2                  | 3–4                |
| 5.               | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз                               | 2                  | 3–4                |
| 6.               | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз   | 1–3                | 2–4                |
| 7.               | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз  | –                  | –                  |

## **Содержание программы**

### **Первый год обучения:**

- 1, 2 занятие - Вводное занятие «История развития бадминтона» правила игры в бадминтон, ТБ.
- 3 занятие - Оценка эффективности при занятиях бадминтоном. Основные способы самоконтроля на занятиях.
- 4 занятие - Способы держания (хватки) ракетки
- 5 занятие - Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки (основные способы хватки ракетки)
- 6 занятие - Универсальная хватка
- 7 занятие - Европейская хватка
- 8 занятие – Упражнения с различными видами жонглирования с воланом
- 9 занятие – Игровые стойки в бадминтоне
- 10 занятие - Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки
- 11 занятие – Основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи
- 12 занятие - Высокая стойка
- 13 занятие - Средняя стойка
- 14 занятие - Низкая стойка
- 15 занятие – Левосторонняя стойка
- 16 занятие - Правосторонняя стойка
- 17 занятие - Передвижения по площадке
- 18 занятие - Техника передвижения на площадке скрестным шагом
- 19 занятие - Техника передвижения на площадке выпадами вперед
- 20 занятие - Техника передвижения на площадке выпадами в сторону
- 21 занятие - Техника передвижения на площадке приставным шагом
- 22 занятие – Техника выполнения ударов
- 23 занятие – Удар сверху сбоку
- 24 занятие – Удар снизу
- 25 занятие - Удар открытой и закрытой стороной ракетки
- 26 занятие – Удар высокий сверху открытой стороной ракетки
- 27 занятие – Разученные удары в парах ( самостоятельно )
- 28 занятие – Техника выполнения подачи
- 29 занятие - Подача короткая
- 30 занятие – Подача открытой и закрытой стороной ракетки
- 31 занятие - Подача высоко-далекая
- 32 занятие – Разученные приемы и подачи в парах (самостоятельно)
- 33 занятие – Разученные приемы, подачи и передвижения на площадке ( самостоятельно )
- 34 занятие – Соревнования по бадминтону

### **Второй год обучения:**

- 1 занятие – Передвижение по площадке
- 2 занятие – Совершенствование передвижений: приставным шагом
- 3 занятие – Совершенствование передвижений: скрестным шагом
- 4 занятие – Совершенствование передвижений: выпады вперед
- 5 занятие – Совершенствование передвижений: выпады в сторону в передней и в средней зоне площадки
- 6 занятие – Перемещение по площадке в четыре точки

- 7 занятие – Техника выполнения ударов на сетке
- 8 занятие – «Подставка» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 9 занятие – «Откидка» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 10 занятие – «Добивание» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 11 занятие – «Толчок» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 12 занятие – «Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 13 занятие – Техника выполнения ударов на сетке (самостоятельно)
- 14 занятие – Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки
- 15 занятие – Техника выполнения высокой подачи
- 16 занятие – Выполнение разученных ударов на сетке (самостоятельно)
- 17 занятие – Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке
- 18 занятие – «Подставка» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 19 занятие – «Откидка» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 20 занятие – «Добивание» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 21 занятие – «Толчок» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 22 занятие – «Перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки
- 23 занятие – Упражнения специальной физической подготовки
- 24 занятия - Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: прямо и по диагонали
- 25 занятие – Выполнение передвижений в передней зоне площадки с ударами на сетке (самостоятельно)
- 26 занятие – Техника передвижений в средней зоне площадки в правый угол, в левый угол
- 27 занятие – Техника ударов в средней зоне площадки
- 28 занятие – «Плоский» удар открытой и закрытой стороной ракетки
- 29 занятие – «Короткий» удар открытой и закрытой стороной ракетки
- 30 занятие – «Высокий» удар открытой и закрытой стороной ракетки
- 31 занятие – Удар с боку, сверху, снизу открытой и закрытой стороной ракетки
- 32 занятие – Комплекс специальных упражнений для развития физических качеств
- 33 занятие – Показательные соревнования по бадминтону (девочки)
- 34 занятие – Показательные соревнования по бадминтону (мальчики)

**Тематический план объединения « Бадминтон» (1 год обучения)**

| № занятия | Тема занятия   | Количество часов (т, п) | Содержание занятия   | Характеристика деятельности   | Планируемые результаты(личностные и метапредметные)   |   |   |  |
|-----------|--|-------------------------|--|---|---|---|---|--|
|           |  |                         |  |   | Личностные УУД  | Познавательные УУД  | Коммуникативные УУД   | Регулятивные УУД   |
| 1,2       | Вводное занятие «История развития бадминтона» правила игры в бадминтон, ТБ.                              | 2-г                     | Бадминтон- как один из олимпийских видов спорта. История возникновения и развития бадминтона | Работа с подобранным материалом. Беседы. Самостоятельная подготовка сообщений | Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.   | Умение понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. | Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.  | Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.   |
| 3         | Оценка эффективности при занятиях бадминтоном. Основные способы самоконтроля на занятиях. Измерение ЧСС. | 1-п                     | Учимся измерять ЧСС разными способами  | Работа в группах.   | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.           | Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |

|   |  |      |   |                   |   |  |   |   |
|---|--|------|---|-------------------|---|--|---|---|
| 4 | Способы держания (хватки) ракетки  | 1- п | Упражнения для развития ловкости  | Работа в группах. | Умение принимать новый статус «ученик». Адекватно воспринимать оценку учителя.  | Умение классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным.                         | Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  | В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа». |
| 5 | Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки (основные способы хватки ракетки) | 1-п  | Упражнения для развития координационных способностей, упорства и тактического мышления. | Работа в группах. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий. | Оценивать правильность выполнения действия.   |
| 6 | Универсальная хватка   | 1-п  | Упражнения для развития ловкости, быстроты, смелости.                                   | Работа в группах. | Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.   | Умение группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков по заданным критериям.  | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.  | Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом.  |

|    |   |     |   |                   |   |  |   |  |
|----|---|-----|---|-------------------|---|--|---|--|
| 7  | Европейская хватка  | 1-п | Упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств | Работа в группах. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.                        | Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.                   |
| 8  | Упражнения с различными видами жонглирования с вола-ном           | 1-п | Упражнения для развития ловкости и координации              | Работа в группах. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение участвовать в коллективном обсуждении.   | Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом. |
| 9  | Игровые стойки в бадминтоне                                       | 1-п | Упражнения для развития ловкости, быстроты, внимания        | Работа в группах. | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.                                   | Умение сравнивать предметы и объекты.  | Умение участвовать в коллективном обсуждении.   | Оценивать правильность выполнения действия.  |
| 10 | Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки | 1-п | Упражнения для развития ловкости, быстроты, силы.           | Работа в группах. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; | Умение понимать информацию представленную в виде схем.                                 | Умение сотрудничать с товарищем при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность дей-   | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.                   |

|       |   |     |  |   |   |  |   |  |
|-------|---|-----|--|---|---|--|---|--|
|       |   |     |  |   | нравственному содержанию поступков.   |  | ствий.  |  |
| 11-16 | Основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи | 6-п | Упражнения для развития быстроты, развития скоростно-силовых качеств | Работа в группах. Самостоятельная работа. | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.   | Умение сравнивать предметы и объекты.                  | Умение участвовать в коллективном обсуждении.   | Оценивать правильность выполнения действия.  |
| 17    | Передвижения по площадке  | 1-п | Упражнения для развития быстроты и ловкости.                         | Работа в группах.                         | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение понимать информацию представленную в виде схем. | Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. | Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом. |
| 18-21 | Техника передвижения на площадке скрестным шагом                    | 4-п | Упражнения для развития силы, ловкости                               | Работа в группах. Самостоятельная работа. | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.   | Умение сравнивать предметы и объекты.                  | Умение участвовать в коллективном обсуждении.   | Оценивать правильность выполнения действия.  |
| 22-26 | Техника выполнения ударов   | 5-п | Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации              | Работа в группах.                         | Умение внимательно относиться к собственным пе-   | Умение группировать предметы, на основе существен-     | Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  | Осуществлять контроль в форме сличения своей ра-   |

|       |   |     |   |   |   |  |  |   |
|-------|---|-----|---|---|---|--|--|---|
|       |   |     | движений  |   | реживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.   | ных признаков, по заданным критериям.                  |  | боты с заданным эталоном.   |
| 27    | Разученные удары в парах (самостоятельно)           | 1-п | Упражнения для развития ловкости.                                   | Работа в группах. Самостоятельная работа. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение понимать информацию представленную в виде схем. | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.   | Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходиться с образцом. |
| 28-31 | Техника выполнения подачи                           | 4-п | Упражнения для развития быстроты и ловкости, оперативного мышления. | Работа в группах.                         | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.   | Умение сравнивать предметы и объекты.                  | Умение участвовать в коллективном обсуждении.  | Оценивать правильность выполнения действия.   |
| 32    | Разученные приемы и подачи в парах (самостоятельно) | 1-п | Упражнения для развития ловкости и оперативного мышления.           | Работа в парах Самостоятельная работа.    | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение понимать информацию представленную в виде схем. | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.                    |

|   |   |           |  |                                 |   |  |  |  |
|---|---|-----------|--|---------------------------------|---|--|--|--|
| 33  | Разученные приемы, подачи и передвижения на площадке (самостоятельно) | 1-п       | Упражнения для развития быстроты, ловкости и внимания.   | Работа в группах.               | Формирования умения следить и беречь свое здоровье.                                   | Умение понимать информацию представленную в виде схем.                                 | Умение участвовать в коллективном обсуждении.  | Оценивать правильность выполнения действия.  |
| 34  | Соревнования по бадминтону  | 1-п       | Развитие координации движения, быстроты и ловкости       | Работа в парах (самостоятельно) | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Оценивать правильность выполнения действия.  |
| Итого                                     |   | 2-г, 32-п |  |                                 |   |  |  |  |
| <b>Тематический план (2 год обучения)</b> |   |           |  |                                 |   |  |  |  |
| 1   | Передвижение по площадке  | 1-п       | Упражнения для развития быстроты.                        | Работа в группах.               | Формирование познавательного интереса   | Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.                        | Умение участвовать в коллективном обсуждении проблемы.                                 | Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом. |
| 2-5                                       | Совершенствование передвижений:                                       | 4-п       | Упражнения для развития быстроты, прыгучести и внимания. | Работа в группах.               | Умение внимательно относиться к собственным пе-                                       | Умение группировать предметы, на основе существен-                                     | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках. Умение участво-                         | Оценивать правильность выполнения  |

|      |   |     |  |                   |   |  |   |  |
|------|---|-----|--|-------------------|---|--|---|--|
|      | приставным шагом  |     |  |                   | реживаниям и переживаниям других людей.   | ных признаков, по заданным критериям.  | вать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  | действия.  |
| 6    | Перемещение по площадке в четыре точки                  | 1-п | Упражнения для развития скорости                                   | Работа в группах. | Умение следить и беречь свое здоровье.  | Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.                        | Умение участвовать в коллективном обсуждении. Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий. | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 7    | Техника выполнения ударов на сетке                      | 1-п | Упражнения для развития быстроты, ловкости                         | Работа в группах. | Умения следить и беречь свое здоровье.  | Умение понимать информацию представленную в виде схем.                                 | Умение участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 8-12 | «Подставка» волана открытой и закрытой стороной ракетки | 5-п | Упражнения для развития быстроты, ловкости и оперативного мышления | Работа в группах. | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).  | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 13   | Техника   | 1-п | Упражнения для   | Работа в па-      | Формирование  | Умение групп-  | Умение корректно  | Оценивать  |

|          |  |     |  |                   |   |  |   |  |
|----------|--|-----|--|-------------------|---|--|---|--|
|          | выполнения ударов на сетке (самостоятельно)                            |     | развития скорости  | рах               | познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.              | группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.        | сообщать товарищу об ошибках.   | правильность выполнения действия.  |
| 14       | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки | 1-п | Упражнения для развития быстроты, точности движений, внимания. | Работа в парах.   | Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение участвовать в коллективном обсуждении. Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий. | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 15<br>16 | Техника выполнения высокой подачи                                      | 2-п | Упражнения для развития быстроты, ловкости, внимания.          | Работа в группах. | Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение участвовать в коллективном обсуждении.   | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 17       | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполне-               | 1-п | Упражнения для развития силы, внимания                         | Работа в парах    | Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.  | Оценивать правильность выполнения действия.                              |

|       |   |     |  |                     |   |  |  |  |
|-------|---|-----|--|---------------------|---|--|--|--|
|       | нием ударов на сетке  |     |  |                     |   |  |  |  |
| 18-22 | «Подставка» волана открытой и закрытой стороной ракетки   | 5-п | Упражнения для развития координации движения                               | Работа в группах    | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.   | Умение понимать информацию представленную в виде схем.                                 | Умение участвовать в коллективном обсуждении.  | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 23    | Упражнения специальной физической подготовки  | 1-п | Упражнения для развития быстроты, координационных способностей и внимания. | Работа в группах на | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.                                     | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.   | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 24    | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: прямо и по диагонали | 1-п | Упражнения для развития координационных способностей.                      | Работа в группах.   | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 25    | Выполне-  | 1-п | Упражнения для   | Работа в            | Умение внима-   | Умение груп-   | Умение вступать  | Осуществлять   |

|       |   |     |  |                  |   |  |   |  |
|-------|---|-----|--|------------------|---|--|---|--|
|       | ние передвижений в передней зоне площадки с ударами на сетке (самостоятельно) |     | развития координационных способностей и смелости.                              | группах          | тельно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков. | пировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.            | в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).          | контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.              |
| 26    | Техника передвижений в средней зоне площадки в правый угол, в левый угол      | 1-п | Упражнения для развития скоростной выносливости, координационных способностей. | Работа в группах | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.                         | Умение понимать информацию представленную в виде схем                                  | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.                                  | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 27    | Техника ударов в средней зоне площадки  | 1-п | Упражнения для развития скорости   | Работа в группах | Формирование умения следить и беречь свое здоровье.   | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.                                  | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 28-30 | «Плоский», «короткий», «высокий» удары от-                                    | 3-п | Упражнения для развития быстроты и ловкости                                    | Работа в группах | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и  | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков,                        | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непо- | Оценивать правильность выполнения действия.                              |

|    |   |     |  |                  |   |  |  |  |
|----|---|-----|--|------------------|---|--|--|--|
|    | крытой и закрытой стороной ракетки                              |     |  |                  | переживаниям других людей.  | по заданным критериям.   | нятное).   |  |
| 31 | Удар с боку, сверху, снизу открытой и закрытой стороной ракетки | 1-п | Упражнения для развития координации движения     | Работа в парах   | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение понимать информацию представленную в виде схем.                                 | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.   | Оценивать правильность выполнения действия.                              |
| 32 | Комплекс специальных упражнений для развития физических качеств | 1-п | Упражнения для развития ловкости                 | Работа в парах   | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям. | Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. |
| 33 | Показательные соревнования по бадминтону (девочки)              | 1-п | Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы | Работа в группах | Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей. | Умение понимать информацию   | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.   | Оценивать правильность выполнения действия.                              |

|              |   |             |  |                |   |                            |  |   |
|--------------|---|-------------|--|----------------|---|----------------------------|--|---|
| 34           | Показательные соревнования по бадминтону (мальчики) | 1-п         | Упражнения для развития координации движения, быстроты, ловкости | Работа в парах | Формирование умения следить и беречь свое здоровье. | Умение понимать информацию | Умение корректно сообщать товарищу об ошибках. | Оценивать правильность выполнения действия. |
| <b>Итого</b> |   | <b>34-п</b> |  |                |   |                            |  |   |

#### Формы контроля:

Формой выявления результатов может быть: игра, соревнования, спартакиада, состязания, зачеты, спортивная Олимпиада, турниры, тестовые работы, составление кроссвордов, викторины, слайдовые презентации и т.д.

#### Методическое обеспечение программы.

##### 1. Материально-техническое обеспечение программы кружка

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|--|------------|
| Спортивный зал   | Д          |
| Ракетки  | К          |
| Воланы   | К          |
| Сетка бадминтонная   | П          |
| Весы медицинские   | Д          |
| Ростомер   | 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); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

## Литература

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).