

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Белокуриха
МБОУ "Белокурихинская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.И. Шадринцева.

Протокол № 1 от «29»

08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «БСОШ № 1»

Протокол № 8 от «30 »

08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ

«БСОШ № 1»

Е.Н. Салтыкова

Приказ № 131 от «30»

08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 1051274)

Внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура»

Модуль «Бадминтон»

для обучающихся 5 классов

Белокуриха, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. 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. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» составлена на основе:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N373;

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК1вк.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

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

Цель программы:

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностей в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

Задачи программы:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств, занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная

тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны.

Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» реализуется в 4, 5 классах. Программа предусматривает проведение занятий по 1 часу в неделю, 34 часа (Всего 68 часов).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона
<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>
2. Терминология и основные понятия в бадминтоне
<https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>

Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>
2. Программа «Время волана». Пособие для учителей
https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт Всемирной федерации бадминтона
<https://bwfbadminton.com/>
2. Сайт Национальной федерации бадминтона России
<http://www.badm.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности. Составление индивидуального режима дня; место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

личностные результаты:

- проявление интереса к истории и развитию бадминтона в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов; умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий бадминтоном, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- умение оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий бадминтоном, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий бадминтоном;

- проявление стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в виде спорта - бадминтон; умение организовывать и проводить занятия бадминтоном на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его

укреплении и длительном сохранении посредством занятий бадминтоном; умение соблюдать правила безопасности во время занятий бадминтоном, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры средствами бадминтона, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий бадминтоном, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

метапредметные результаты:

умение анализировать влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий бадминтоном;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий бадминтоном на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;
- умение выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой средствами бадминтона;
- умение вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- умение описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- умение наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения бадминтонных физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.
- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- умение активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры бадминтона при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- умение разучивать и выполнять технические действия в бадминтоне, активно взаимодействовать при совместных тактических

действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- умение организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий бадминтоном, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

предметные результаты:

выполнение требований безопасности на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях бадминтоном, в условиях активного отдыха и досуга;

- составление дневника самоконтроля по физической культуре и ведение в нем наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планирование содержания и регулярности проведения самостоятельных занятий;

- осуществление профилактики утомления во время учебной деятельности, выполнение комплексов упражнений физкультминуток, зрительной гимнастики с использованием физических упражнений с элементами бадминтона;

- выполнение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры с элементами бадминтона на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- демонстрация технических действий в бадминтоне: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи, передвижения в различные зоны площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

умение характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, излагать факты вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр;

- умение измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать физические упражнения с элементами бадминтона для их направленного развития;

- умение контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой средствами бадминтона;

- умение готовить места для самостоятельных занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- умение отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности средствами бадминтона;
- выполнение правил и демонстрация технических действий в бадминтоне: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке; правил игры и игровой деятельности по правилам с использованием разученных технических приёмов;
- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных половых особенностей средствами бадминтона.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о бадминтоне			
1.1	Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий	1	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintonе/
	Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии.	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Составление индивидуального режима дня. Место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня.	1	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintonе/
2.2	Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения	2	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-Оздоровительная физическая культура			
1.1	Индивидуальные и	1	Учимся играть в бадминтон / В.Г.

	парные упражнения с одним и воланами (разноцветными) профилактики миопии		Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
1.2	Физические упражнения с элементами бадминтона на развитие гибкости и подвижности суставов	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Способы держания (хватки) ракетки	1	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
2.2	Игровые стойки в бадминтоне	2	
2.3	Передвижения по площадке	3	
2.4	Техника выполнения ударов	4	
2.5.	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной при выполнении подачи.	5	
2.6	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	5	
2.7	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	7	
Итого по разделу		27	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	-----------	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	06.09.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	1	13.09.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	20.09.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	1	27.09.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
5	Закрепление техники игровых стоек	1	04.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	11.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	1	18.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	1	25.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	08.11.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
10	Закрепление техники короткой подачи	1	15.11.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	1	22.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	25.10.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
13	Обучение мягким ударам перед собой	1	29.11.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
14	Закрепление техники плоской подачи	1	06.12.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	13.12.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
16	Обучение плоским ударам	1	20.12.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
17	Обучение нападающему удару над головой справа	1	27.12.2024	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	10.01.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	1	17.01.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
20	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1	24.01.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	31.01.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
22	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа	1	07.02.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	14.07.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	1	21.07.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	28.07.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
26	Закрепление техники высокодающей подачи	1	06.03.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
27	Закрепление техники высокодающего и нападающего удара над головой	1	13.03.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	20.03.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	03.04.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	1	10.04.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	17.04.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	24.04.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	15.05.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/
34	Совершенствование игровых действий.	1	22.05.2025	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. –2009. Серия «Спорт в школе», https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

Аннотация к рабочей программе

Название рабочей программы	Рабочая программа по внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура» МОДУЛЬ «Бадминтон») для обучающихся 4-5 классов
Краткая характеристика программы	<p>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.</p> <p>Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. 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. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.</p> <p>Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закон Российской Федерации «Об образовании»; — Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N373; <p>Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего</p>

	<p>образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК1вк.</p> <p>Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.</p> <p>Цель программы:</p> <p>Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностей в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>Образовательные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в
--	---

	<p>жизнедеятельности человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обучение учащихся технике игры; 3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях; 4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; <p>Оздоровительные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности. 2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память). 3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; 4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей; 5. Повышение резервных возможностей организма. <p>Воспитательные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание нравственных и волевых качеств, занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность). 2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений. 3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; 4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону. <p>Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.</p> <p>В ходе продолжительных</p>
--	--

	<p>исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.</p> <p>Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблема со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны.</p> <p>Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.</p> <p>И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.</p> <p>Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость.</p> <p>Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные</p>
--	--

	<p>решения.</p> <p>Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.</p> <p>Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)</p> <p>Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.</p> <p>Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» реализуется в 4, 5 классах. Программа предусматривает проведение занятий по 1 часу в неделю, 34 часа (Всего 68 часов).</p>
Срок реализации программы	2023-2024 учебный год

Приложение 3

Лист корректировки рабочей программы

Класс

Предмет

№ урока	Тема попоурочному планированию	План, ч	Факт, ч	Способ корректировки