

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования Администрации Мариинского муниципального округа
МБОУ «ООШ № 12» Мариинского МО

РАСМОТРЕННО
На педагогическом совете
от 28.08.2025
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «ООШ№12»
от 28.08.25 № 157

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Бадминтон»
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2025-2026 учебный год.
5-8 классы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса. 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.

Актуальность данной программы

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. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и 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.

Цель программы:

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностях 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.

Программу планируется реализовывать для учащихся 11-18 лет. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного занятия 40 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Содержание программы

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного материала по бадминтону

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	7
		34

Тематический план

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	1	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	1	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1		1
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи	1		1
5	Общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста	1	1	
6	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	1	1
7	Основы техники игры. Поддачи и удары. Далёкий удар с замаха сверху	1		1
8	Общая физическая подготовка, специальная подготовка бадминтониста	1	1	
9	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар	2		2
10	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1		1
11	Плоская поддача. Короткие удары	2		2
12	Общая физическая подготовка бадминтониста	1	1	
13	Поддачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	1		1
14	Короткие быстрые удары	1		1
15	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	2		2
16	Общая физическая подготовка бадминтониста	1	1	
17	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение поддачи	1	1	

18	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	1	
19	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	1	
20	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста	1	1	
21	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1		1
22	Технико-тактическая подготовка	1	1	
23	Плоский удар. Перевод волана	1		1
24	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	1	1
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки	1	1	
26	Совершенствование игровых действий	3	1	2
27	Общая физическая подготовленность учащихся	1	1	
		34	16	18

Результаты освоения курса

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

1. историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
2. терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
3. официальные правила бадминтона;
4. гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи

Секундомер, свисток

Спортивный зал, площадка, форма

Ракетки для бадминтона, валаны, стойки, сетка

Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
4. <http://www.obadminton.ru>.

Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026