

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тагинская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено  
РУМО педагогов внеурочной  
деятельности  
Протокол №1  
от «28» августа 2017 г.  
Руководитель РУМО  
Сергеева Е.В. Сергеева

СОГЛАСОВАНО  
заместитель  
Махмудова С.П. Махмудова  
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Морозов И.В. Морозов  
Приказ № 86  
«28» августа 2017 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности кружка  
«Бадминтон»  
для обучающихся 5 класса  
общеобразовательной школы  
(спортивно-оздоровительного направления)  
Срок реализации - 1 год**

Составитель: учитель физической культуры Володин А. И.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон», разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности начальное и основное образование», под редакцией В.А. Горского- М. Просвещение, 2011г, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса. Программа направлена на достижение планируемых результатов, формирование универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

В кружке занимаются учащиеся 13-14 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

✓ **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 общеразвивающих 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.

### **Содержание**

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения.

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий бадминтоном.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом

занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в бадминтон. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в бадминтон. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### **Практические занятия**

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90° с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).

### Учебно-тематический план занятий

Наименование разделов,	Всего, час	Количество часов	
		Аудиторные	Внеаудиторные
I год обучения Теоретические сведения	3	3	
Общая физическая подготовка	7		7
Общая специальная подготовка	7		7
Основа техники и тактики игры	10		10
Контрольные нормативы	2		2
Соревновательная деятельность	5		5
Итого: 34 часа.	34	3	31