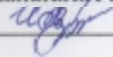


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 72 ГОРОДА ДОНЕЦКА"

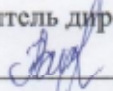
РАССМОТРЕНО

на заседании ПМО
учителей начальных классов и
воспитателей ГПД


И.В. Петрова
Протокол от 25.04.23 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Л.В. Бондаренко

УТВЕРЖДЕНО

Директор


К.В. Семанова
Приказ от 27.04.23 № 196

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

ШСК «Ракета»

для обучающихся 1-4 классов
(курс « Бадминтон»)

Донецк 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Название раздела	Страницы
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН»	4
3	ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
4	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
5	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
	1 класс	15
	2 класс	17
	3 класс	19
	4 класс	22

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности школьного спортивного клуба «Ракета» разработана в соответствии с требованиями:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
 - приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- * Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности..

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности ШСК «Ракета» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени начальной школы и рассчитана на обучающихся:

проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;

мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой курс «Бадминтон».

Общая характеристика курса «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.

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.

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.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. 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 пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН»

1 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная

деятельность. Физические упражнения.

Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона.. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами

Основные хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.

Бадминтонные технические упражнения

Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана».

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

2 КЛАСС

Знания о бадминтоне. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами

Специальные упражнения для разминки с ракеткой.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами

Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Упражнения для освоения техники бадминтона

Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. ***Игры и игровые задания, спортивные***

эстафеты

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние

признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона

Поддача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой и воланом.

Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками».

4 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических

упражнений с элементами бадминтона.

Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «БАДМИНТОН»

Целью курса «Бадминтон» является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

Задачи курса:

всестороннее гармоничное развитие учащихся, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место учебного курса в учебном плане

Курс может реализовываться во внеурочной деятельности в 1 – 4-х классах, общеобразовательной организации .

При планировании занятий курса «Бадминтон» изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники бадминтона предполагается в следующем объеме:

в 1 классе – 33 часа, в 2-4-х классах 34 часа.

В разделе «Знания о бадминтоне» представлены учебные темы по освоению основных терминов и понятий игры в бадминтон, истории развития бадминтона, и его роли в современном обществе, правил игры в бадминтон и требований техники безопасности. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и

спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит учебные темы, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о бадминтоне» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способов хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» также ориентирована на подготовку к участию в соревновательной деятельности и обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подаче, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «БАДМИНТОН»

1 класс

Знания о бадминтоне:

- умение характеризовать бадминтон как вид спорта;
- знание и умение формулировать особенности для организации места для занятий бадминтоном, спортивного оборудования и инвентаря;
- умение формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий бадминтоном в зале и на улице;
- знание и умение формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий бадминтоном (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- знание и умение формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий бадминтоном, умение применять их в повседневной жизни;
- знание и умение описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

Способы самостоятельной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими

физическими упражнениями на материале бадминтона:

- умение определять воздействие занятий бадминтоном на развитие организма по показателям развития функциональных систем организма, физических качеств, здоровья;

- умение выбирать специальные упражнения с элементами бадминтона для формирования осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- умение составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением в физкультминутки и динамические паузы комплекса индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участие в спортивных эстафетах с использованием ракетки и волана, выполнение игровых заданий с элементами бадминтона; общение и взаимодействие в игровой деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- демонстрация техники выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием двигательных действий бадминтона, игровых упражнений бадминтона для эффективного развития физических качеств (гибкость, координация), увеличения подвижности суставов и эластичности мышц;

- использование игровых упражнений бадминтона на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием ракетки и волана;

- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

2 класс

Знания о бадминтоне:

- умение кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон, достижений страны по бадминтону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах;

- умение описывать технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- умение выполнять комплексы индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии, основной гимнастики для укрепления групп мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины, увеличение подвижности суставов;

- умение характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности), необходимые для успешного освоения игры в бадминтон;

- умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности в бадминтон; оценивать правила безопасности в процессе игры в бадминтон.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью:

- умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии;

- умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона;

- умение устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;

- выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии;

- демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады);

- демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки;

- применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах;

- умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона;

- выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3 класс

Знания о бадминтоне:

- выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона;

- умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном;

- умение выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;
- выполнение индивидуальных упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии;
- умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- умение определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения с элементами бадминтона; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного физического упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- умение проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- умение составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания с элементами бадминтона;
- умение выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;
- освоение техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;
- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;
- освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

4 класс

Знания о бадминтоне:

- умение пересказывать тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- понимание и перечисление физических упражнений, используемых для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности;
- знание и применение методики определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- умение определять ситуации, требующие применения
- умение определять состав спортивной одежды для занятий бадминтоном в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- умение различать физические упражнения для игры в бадминтон по

воздействию на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости).

Способы самостоятельной деятельности:

- умение измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкости, координационно-скоростных способностей);
- объяснение техники разученных физических упражнений по бадминтону;
- умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- умение моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц;
- умение составлять, организовывать и проводить подвижные игры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону);
- умение моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- освоение универсальных умений по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- освоение навыков по самостоятельному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя);
- умение принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- освоение и демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений;
- освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона;
- проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона;
- умение различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений бадминтона;
- умение описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону;
- умение описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по бадминтону;
- умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном;
- освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону;

- освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности;
освоение технических действий из бадминтона

Тематическое планирование

курса «Бадминтон»

1 класс

№ №	Название разделов программы	Общее количество часов
1.	ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ	4
2.	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
3.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	25
Итого		33

2 класс

№ №	Название разделов программы	Общее количество часов
1.	ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ	2
2.	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	29
Итого		34

3 класс

№ №	Название разделов программы	Общее количество часов
1.	ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ	1
2.	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	30
Итого		34

4 класс

№ №	Название разделов программы	Общее количество часов
1.	ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ	2

2.	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	29
Итого		34

Календарно-тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		план	факт		
Тема 1 (4ч) ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ					
1	Бадминтон как вид спорта				
2	Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном				
3	Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном				
4	Техника безопасности. Физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона				
Тема 2 (4ч) СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
5	Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств				
6	Режим дня при занятиях бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном				
7	Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном				
8	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				
Тема 3(25ч) ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
10	Упражнения общей разминки Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона				
11	Упражнения общей разминки Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона				
12	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания				
13	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания				

14	Упражнения специальной разминки.				
15	Разминочные упражнения с ракеткой				
16	Разминочные упражнения с ракеткой				
17	Разминочные упражнения с ракеткой				
18	Разминочные упражнения с ракеткой				
19	Разминочные упражнения с ракеткой				
20	Разминочные упражнения с ракеткой				
21	Разминочные упражнения с ракеткой				
22	Разминочные упражнения с ракеткой				
23	Индивидуальные упражнения с Разноцветными воланами для профилактики миопии				
24	Упражнения для развития моторики и координации с предметами.				
25	Основные хваты ракетки. Удары (жонглирование) рукой, гимнастической палкой, ракеткой воздушного шарика ,волана				
26	Упражнения для освоения техники бадминтона.				
27	Перемещения с воланом и ракеткой				
28	Смена хвата и работа ног				
29	Игры и игровые задания, Спортивные эстафеты				
30	Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры				
31	Организующие команды и приёмы				
32	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд				
33	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд				
	ИТОГО	33			

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Т 1(2 ч.). ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ					
1	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене				
2	Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера»,«Хрустальный волан»)Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты				
Т 2.(3 ч) СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
3	Контрольные измерения массы и длины своего тела, уровня развития Физических качеств Осанка. Упражненияс элементами бадминтона для профилактики миопии				
4	Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности				
5	Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона .Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.				
Т 3 (29 ч.) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
6	Упражнения общей разминки.				
7	Упражнения общей разминки.				
8	Повторение разученных упражнений.				
9	Повторение разученных упражнений.				
10	Повторение разученных упражнений.				
11	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				

12	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
13	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
14	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
15	Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии				
16	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
17	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
18	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
19	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
20	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
21	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой, шарика, волана.				
22	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой, шарика, волана.				
23	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног				

24	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног				
25	Специальные упражнения для разминки с ракеткой				
26	Упражнения для развития моторики и координации с предметами				
27	Упражнения для освоения техники бадминтона. Игра у сетки и выпады				
28	Упражнения для освоения техники бадминтона. Игра у сетки и начало игры.				
29	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом.				
30	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Подбей волан», «Загони волан в круг»				
31	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Салки воланами», «Закинь волан»				
32	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Салки с воланами», «Закинь волан»				
33	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»				
34	Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений				
	Итого	34			

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Т 1. (1 ч.) ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ					
1.	Бадминтон как средство для развития всех групп мышц человека. Основные группы мышц человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.				
Т 2. (3 ч) СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении бадминтонных физических упражнений.				
3.	Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.				
4.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона.				
Т 3. (30 ч.) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
5.	Упражнения общей и специальной разминки				
6.	Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии				
7.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений				
8.	Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью				
9.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Перемещения с воланом и ракеткой Смена хвата и работа ног.				
10.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Игра у сетки и начало игры.				
11.	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча)				
12.	Упражнения на развитие отдельных				

	мышечных групп (предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы)				
13.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные)				
14.	Освоение правил бадминтона. Основные понятия. Корт и его оборудование. Волан.				
15.	Освоение правил бадминтона. Основные понятия. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача				
16.	Упражнения для освоения техники бадминтона				
17.	Подача и обмен ударами. Короткая подача слева.				
18.	Подача и обмен ударами. Обмен ударами с передней части корта				
19.	Отброс слева и справа				
20.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты				
21.	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические				
22.	Специфическое содержание общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений с элементами бадминтона.				
23.	Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей				
24.	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений Различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки				
25.	Строевые упражнения. Бег различными способами, ходьба, подскоки, приставные шаги, выпады				
26.	Повторение. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Перемещения с воланом и ракеткой. Сменах и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.				
27.	Отброс слева снизу у сетки на				

	заднюю часть корта.				
28.	Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта				
29.	Повторение. Отброс слева снизу у сетки на заднюю часть корта. Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта.				
30.	Строевые упражнения. Бег различными способами, ходьба, подскоки, приставные шаги, выпады				
31.	Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.				
32.	Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью».				
33.	Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан с ракеткой».				
34.	Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками»				

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
		План	Факт		
Т 1(2 ч.). ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ					
1	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на Международной арене				
2	Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера»,«Хрустальный м волан»)Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты				
Т 2.(3 ч) СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
3	Контрольные измерения массы и длины своего тела, уровня развития Физических качеств Осанка. Упражненияс элементами бадминтона для профилактики миопии				
4	Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности				
5	Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона .Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.				
Т 3 (29 ч.) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
6	Упражнения общей разминки.				
7	Упражнения общей разминки.				
8	Повторение разученных упражнений.				
9	Повторение разученных упражнений.				
10	Повторение разученных упражнений.				
11	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
12	Освоение техники выполнения				

	упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
13	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
14	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.				
15	Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии				
16	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
17	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
18	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
19	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
20	Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте				
21	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой, шарика, волана.				
22	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой, шарика, волана.				
23	Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног				
24	Упражнения для развития моторики и координации с предметами.				

	Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног				
25	Специальные упражнения для разминки с ракеткой				
26	Упражнения для развития моторики и координации с предметами				
27	Упражнения для освоения техники бадминтона. Игра у сетки и выпады				
28	Упражнения для освоения техники бадминтона. Игра у сетки и начало игры.				
29	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом.				
30	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Подбей волан»«Загони волан в круг»				
31	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Салки воланами», «Закинь волан»				
32	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Подвижные игры «Салки с воланами», «Закинь волан»				
33	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»				
34	Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений				
	Итого	34			