02-03

Приложение к основной рабочей программе

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области ‌‌**

**‌****Управление образования г. Ростова-на-Дону‌​**

**МАОУ "Школа № 104 имени героя Советского Союза А.А. Шипулина"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО учителей «Техноглогия, искусство, здоровье»  И.В. Ильина \_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от 28.08.2024г. | |  | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МАОУ «Школа №104  протокол №1 от 30.08.2024г.  Е.А. Ершова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ «Школа №104»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Рублева  приказ № 240 от 30.08.2024г. |

**Рабочая программа**

**по бадминтону**

**(внеурочная деятельность в рамках ФГОС «Старт 104»)**

**для учащихся 10 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Особенности организации образовательного процесса обучения «бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

      Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Занятия бадминтоном дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по бадминтону.

**Задачи** *Обучающие:*

- расширить профессиональную терминологию o сформировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; o совершенствовать изучить основные элементов; o сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся; o повышать функциональные возможности организма обучающихся; o способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации); o содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию. *Воспитательные:*

- приобщить здоровому образу жизни и к сознательному отношению к занятиям спортом;

- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;

-формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Время, отведенное на внеурочную деятельность по бадминтону 1 час в неделю-34 часа в год для 10 класса.

**Планируемый результаты**

*Личностными результатами являются:* Ведение здорового образа жизни. Владение знаниями оказание первой помощи при травмах. Проведение судейства игры. Бадминтон позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне.

Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*Метапредметными результатами являются*:

Формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Овладение техники игры в бадминтон. Умение организовывать и проводить разминку с другими. Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона. Знать историю спорта и Олимпийского движения, применять знания о здоровом образе жизни и профилактики вредных привычек.

*Предметными результатами являются*:

Знание правила игры. Организовывать и проводить игру. Оказание помощи сверстникам при освоении материала, уметь анализировать технику их выполнения. Знание обязанности судей. Знание порядка проведения встречи, терминологии, жестикуляции. Знание способов проведения турниров по бадминтону. Выявление ошибок при выполнении сверстниками и активно помогать их исправлению волану. Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

**Содержание**

1.Вводное занятие. История бадминтона. Правила игры. Техника безопасности (2ч.)

Судейство в бадминтоне.

2. Общая физическая подготовка: упражнения для развития силы, упражнения для развития координационных способностей, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития скорости, упражнения для развития скоростно- силовых способностей, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации, упражнение для укрепления мышечного корсета (8ч.)

3. Техническая подготовка: упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Сватка ракетки, основная стойка при подаче и приеме волана. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение по площадке. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку и снизу. Высоко-далекая подача. Высоко-далекий удар, справа. Укороченный удар, справа. Короткий удар – подставка на сетке. Плоский удар справа – сбоку, слева-сбоку. Удар на ближнюю линию и дальнюю линию. Практические одиночные и парные игры. (16ч.)

4. Тактическая подготовка: тактика нападения, тактика персональной защиты, тактика обманного удара, командные действия в паре, блокирование у сетки, индивидуальные действия. (4ч.)

5. Учебно-тренировочные занятия: Воспитание навыков соревновательной деятельности. Совершенствование тактических действий в игре.

Приобщение к соревновательной деятельности. (4ч.)

**Календарно-тематическое планирование** **для 10 класса (пн.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Цифровые образовательные интернет ресурсы** |
| 1 | История развития бадминтона. Правила игры. Техника безопасности. | 1 | 04.09.24 |  |
| 2 | Физическое развитие (скорость, координация) | 1 | 11.09.24 |  |
| 3 | Способы держания ракетки ( универсальная, европейская) | 1 | 18.09.24 |  |
| 4 | Игровые стойки в бадминтоне | 1 | 25.09.24 |  |
| 5 | Передвижения по площадке: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | 1 | 02.10.24 | /products/ipo/prime/doc/6642163/ |
| 6 | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху. | 1 | 09.10.24 |  |
| 7 | Техника выполнения короткой подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. | 1 | 16.10.24 |  |
| 8 | Техника передвижений в передней зоне площадки | 1 | 23.10.24 |  |
| 9 | Техника передвижений в средней зоне площадки | 1 | 06.11.24 |  |
| 10 | Техника передвижений в передней и средней зоне площадки. Закрепление. | 1 | 13.11.24 |  |
| 11 | Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево | 1 | 20.11.24 |  |
| 12 | Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. | 1 | 27.11.24 |  |
| 13 | Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач. | 1 | 04.12.24 | /Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-vola |
| 14 | Техническая подготовка. Жонглирование воланом. | 1 | 11.12.24 |  |
| 15 | Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. | 1 | 18.12.24 |  |
| 16 | Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 1 | 25.12.24 |  |
| 17 | Челночный бег по диагонали. Бег по точкам ( с воланом и без). | 1 | 15.01.25 |  |
| 18 | Высоко-далекие удары по прямой и диагонали. | 1 | 22.01.25 |  |
| 19 | Учебная игра в бадминтон с применением ранее изученного. | 1 | 29.01.25 |  |
| 20 | Метание различных предметов на дальность (мяч, волан). | 1 | 05.02.25 |  |
| 21 | Упражнения в парах для тренировки силовых качеств. | 1 | 12.02.25 |  |
| 22 | Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. | 1 | 19.02.25 |  |
| 23 | Удары с передвижением | 1 | 26.02.25 |  |
| 24 | Имитация возвратно-поступательных движений в игре. | 1 | 05.03.25 |  |
| 25 | Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице). | 1 | 12.03.25 |  |
| 26 | Обмен ударами в парах или в четверках | 1 | 19.03.25 |  |
| 27 | Передвижения: приставным и скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | 1 | 02.04.25 |  |
| 28 | Передвижения по площадке. Закрепление | 1 | 09.04.25 |  |
| 29 | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу | 1 | 16.04.25 |  |
| 30 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. | 1 | 23.04.25 |  |
| 31 | Техника выполнения подачи. Закрепление. | 1 | 30.04.25 |  |
| 32 | Эстафеты с элементами бадминтона. | 1 | 07.05.25 |  |
| 33 | Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. | 1 | 14.05.25 |  |
| 34 | Соревнования | 1 | 21.05.25 |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Теория: инструктаж по техники безопасности; беседа на тему «история развития Бадминтон-М, ФиС, 2004. 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.

Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,2008.

Марков Д.М. Бадминтон- 2000. 10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 2010

Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г. Для педагога: 1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.

Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г. 6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 2007

Бадминтон. Правила соревнований. – 2011. Интернет-источники: 1. /products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ./urok/index.php?SubjectID=240170. 2. /Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-vola

Ракетки для бадминтона - 20 комплектов

Воланы -50 шт.

Тренажеры для кистей рук 15 шт.

Сетка для бадминтона – 2 шт.