

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Бадминтон»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся 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.

Занятия бадминтоном для подростков имеют оздоровительную направленность. Выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки.

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. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры.

Основными целями освоения программы спецкурса 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 посредством бадминтона.

Программа спецкурса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю в течение учебного года).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты обучающихся:

- владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;
- проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне;
- умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;
- умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;
- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

Предметные результаты:

- знать правила соревновательной деятельности по бадминтону;
- уметь взаимодействовать в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона;
- проявлять качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона;
- уметь выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона;
- освоить технические действия из бадминтона;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях бадминтоном.

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦКУРСА

Тема 1. (1 час). Правила техники безопасности, гигиенические требования к местам проведения занятий бадминтоном. Понятие о травмах и их профилактика. Общее ознакомление с игрой в бадминтон путем проведения показательных игр опытных бадминтонистов с краткими пояснениями по ходу игры.

Тема 2. (1 час). Индивидуальные упражнения. Способы держания (хватки) ракетки. Специальные упражнения для руки и кисти, способствующие развитию и расслаблению в процессе игры. Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой сторонами ракетки. Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании. Удары в плоскую стену с подхватом отскочившего волана.

Тема 3. (2 часа). Парные упражнения с одной ракеткой. Один игрок с ракеткой, а другой с воланом помогает первому выполнять упражнения, набрасывая волан в нужное место для удара.

Тема 4. (2 часа). Парные упражнения с двумя ракетками: нанесение плоского удара.

Тема 5. (2 часа). Техника подачи волана. Обучение низкой (короткой) и высокой (далекой) подаче. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 6. (2 часа). Техника передвижения по площадке. Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 7. (2 часа). Техника ударов на сетке, требующих движения кисти (короткому, косой удар). Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 8. (2 часа). Техника ударов на сетке, требующих движения не только кисти, но и всей руки и частично туловища: плоские удары справа и слева, свеча сбоку и сверху, плоский удар сверху. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 9. (2 часа). Техника ударов на сетке: правильный и однотипный замах при всех ударах сверху (свеча, укороченный и смеш). Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 10. (2 часа). Техника ударов на сетке: выполнение смеша прямого. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 11. (2 часа). Привитие навыков удара по волану в возможно более высокой точке и всегда перед собой, не допуская удара по волану за головой. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 12. (2 часа). Привитие навыков слежения за воланом во время игры и за противником. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 13. (2 часа). Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 14. (2 часа). Закрепление навыков выхода вперед на подлетающий волан, приему его в возможно более высокой точке, направлению волана на площадку противника по нисходящей траектории. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 15. (2 часа). Выполнение укороченного удара, высокой, низкой свечи, смеша, подставки у сетки. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 16. (2 часа). Отработка точности выполнения подач и изученных ударов. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 17. (2 часа). Игра по углам задней линии, по боковым линиям к коридору и по углам сетки к линии зоны. Учебная игра в бадминтон по правилам.

Тема 18. (2 часа). Атакующий стиль игры и правильные действия в защите. Учебная игра в бадминтон по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Воспитательный компонент
1.	Правила техники безопасности, гигиенические требования к местам проведения занятий бадминтоном. Понятие о травмах и их профилактика. Общее ознакомление с игрой в бадминтон путем проведения показательных игр опытных бадминтонистов с краткими пояснениями по ходу игры.	1	Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
2.	Индивидуальные упражнения. Способы держания (хватки) ракетки. Специальные упражнения для руки и кисти, способствующие развитию и расслаблению в процессе игры. Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой сторонами ракетки. Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании. Удары в плоскую стену с подхватом отскочившего волана.	1	Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона
3.	Парные упражнения с одной ракеткой. Один игрок с ракеткой, а другой с воланом помогает первому выполнять упражнения, набрасывая волан в нужное место для удара.	2	Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и
4.	Парные упражнения с двумя ракетками: нанесение плоского удара.	2	сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
5.	Техника подачи волана. Обучение низкой (короткой) и высокой (далекой) подаче. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	освоению умений самостоятельно
6.	Техника передвижения по площадке. Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны
7.	Техника ударов на сетке, требующих движения кисти (короткому, косой удар). Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять
8.	Техника ударов на сетке, требующих движения не только кисти, но и всей руки и частично туловища: плоские удары справа и слева, свеча сбоку и сверху, плоский удар сверху. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и

9.	Техника ударов на сетке: правильный и однотипный замах при всех ударах сверху (свеча, укороченный и смеш). Учебная игра в бадминтон по правилам.	2	физической подготовленности	
10.	Техника ударов на сетке: выполнение смеша прямого. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
11.	Привитие навыков удара по волану в возможно более высокой точке и всегда перед собой, не допуская удара по волану за головой. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
12.	Привитие навыков слежения за воланом во время игры и за противником. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
13.	Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
14.	Закрепление навыков выхода вперед на подлетающий волан, приему его в возможно более высокой точке, направлению волана на площадку противника по нисходящей траектории. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
15.	Выполнение укороченного удара, высокой, низкой свечи, смеша, подставки у сетки. Учебная игра в бадминтон по правилам	2		
16.	Отработка точности выполнения подач и изученных ударов. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
17.	Игра по углам задней линии, по боковым линиям к коридору и по углам сетки к линии зоны. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
18.	Атакующий стиль игры и правильные действия в защите. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2		
Итого		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**а) Основная литература:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Брель П. Ю., Шохирев В. В. И др. «Бадминтон в системе физического воспитания».: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений – Иркутск. 2016. – 109 с.
3. Камалиева Н.Ю., Исаков А.С., Шалавина «Бадминтон для начинающих»: учебно-методическое пособие – Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.
4. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. и др. «Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры.» Методические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с.
5. Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. «Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья»: учебное пособие - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. 192 с
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1. Кихтенко Л.Ф., Селезнев А.И., Сергеев С.И. «Лучшие практики организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности»: Учебно-методическое пособие – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2018. – 69 с.
2. Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: сборник материалов / А. П. Щербак, С. В. Кочегарова, Е. Л. Булыгина, А. И. Мухина. — Электрон. текстовые дан. (942 Kb). — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022. — (Физическая культура и спорт).
3. Помыткин В.П. «Книга тренера по бадминтону. Теория и практика ОАО»: «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с
4. Турманидзе В. Г., Тарутта Е. П., Шахрай С. М. «Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ)»: учебное пособие. — М.: Кучково поле, 2017. — 88 с.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. http://www.badm.ru/index.php?page_id=372
2. <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>
3. <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>
4. <https://www.tatar-inform.ru/news/olga-pavlova-chtoby-razvivat-badminton-v-shkole-neobhodimy-tolko-volan-raketka-i-sportzal-664381>
5. <https://vk.com/badm80>
6. <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200601310>
7. https://www.youtube.com/watch?v=LMdja_cMoHQ