

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2,  
строение 1  
<http://school154.ru/>**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 № 19

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом ГБОУ школы № 154  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 № 283 - од

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 3060A8795E368CEB6ECD0826BA0B1ED3  
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна  
Действителен с 12.08.2022 по 05.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Бадминтон»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка  
к программе курса внеурочной деятельности  
«Бадминтон».**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» для обучающихся 1-4 классов (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 154 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга;
- «Положения о рабочей программе» ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга.

**Целью** реализации Программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели Программа способствует решению следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Общая характеристика Программы

**Бадминтон** — вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием **волан** с помощью **ракеток**. Олимпийский вид спорта с 1992г.

В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки.

*В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.*

Бадминтон имеет массу положительных и не имеет противопоказаний. Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Площадку для бадминтона очень просто оборудовать. Правила игры в бадминтон просты и не требуют длительного изучения. Несложно судить соревнования. Довольно простую технику игры легко освоить. Для игры в бадминтон достаточно двух человек.

Медицинские исследования показали, что игра в бадминтон положительно влияет на зрение, т.к. наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланчиком уменьшают жировые отложения в области талии. А главное – дети все время в движении.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» 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 с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«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 с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, 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.

### **Описание места программы в плане внеурочной деятельности**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения по одному занятию в неделю, что составляет 33 часа в неделю -1-ый класс, 34 часа в неделю- 2-4 класс. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет. Продолжительность занятия – 40 минут. Расписание занятий составляется таким образом, чтобы обучающийся (родители (законные представители) обучающегося) могли выбрать удобное время для посещения школьной секции по бадминтону.

Форма организации – школьная секция.

Работа школьной секции по бадминтону является системной, планомерной, осуществляется с 2023г. Программа характеризуется оптимальными видами занятий, соответствующих интересам обучающихся и корректируется с учетом уровня их подготовки.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Программы.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты также проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара.

Основными задачами являются:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать, ходить на лыжах; полное овладение техникой ударов по волану;
- практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов;
- освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

С целью решения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	2
2.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3.	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры	15
4.	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	2
<b>Всего:</b>		<b>33</b>

### Тематическое планирование 2-4 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры	15
4	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>



## Поурочное планирование

№ п/ п	Кол- во часов	Тема
1	1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки.
2	1	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.
3	1	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом.
4	1	Изучение способов передвижения по площадке. Контроль оперативного мышления.
5	1	Изучение техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.
6	1	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.
7	1	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева.
8	1	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.
9	1	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега.
10	1	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты.
11	1	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра «Вертушка».
12	1	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.
13	1	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом.
14	1	Контроль скорости передвижения по площадке. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.

15	1	Контроль выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.
16	1	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом.
17	1	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета.
18	1	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка».
19	1	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Игра «Вертушка».
20	1	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.
21	1	Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху.
22	1	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка».
23	1	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.
24	1	Передачи в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости одиночного движения.
25	1	Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль подвижности плечевого пояса.
26	1	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.
27	1	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.
28	1	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка».
29	1	Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль перемещения по площадке.
30	1	Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.
31	1	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач.

32	1	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Игра «Вертушка».
33	1	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач.
34	1	Тестирование физической подготовленности. Одиночные встречи – контрольное занятие.

### Материально-технического обеспечения образовательного процесса

<i><b>Учебно-практическое оборудование</b></i>
Сетка бадминтонная
Ракетки
Воланы
<i><b>Спортивные залы (кабинеты)</b></i>
Спортивный зал игровой
Подсобное помещение для хранения инвентаря

### Учебно-методическое обеспечение

Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю.  
 Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.

Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

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.: ил.

Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Интернет-ресурсы

Правила бадминтона Международной федерации бадминтона  
<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>

Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>

Программа «Время волана». Пособие для учителей  
[https://badminton.lv/faili/shuttleime\\_skolotaja\\_rokasgramata\\_rus.pdf](https://badminton.lv/faili/shuttleime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf)

Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>

Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>

Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>