



«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 Л.А.Петрова  
Протокол № 1 от  
« 29» августа 2023 года

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ Новоусинская ООШ:  
 / Л.А. Миркасилова  
« 29» августа 2023 года

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ Новоусинская ООШ:  
 / Н.М. Юмагулова  
Приказ № 84 от  
« 29» августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОЛИМПИОНИК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
НОВОУСИНСКОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
УЧИТЕЛЯ 1 КАТЕГОРИИ  
МИТЮШКИНА АЛЕКСАНДРА ГЕННАДИЕВИЧА

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 29» августа 2023 года

2023 год.

### **Пояснительная записка.**

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц;

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 осанки ребёнка.

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.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа “Олимпионик” является модифицированной и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

## **Цель и задачи программы.**

### Цель программы “Олимпионик”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

### Задачи:

- Обучающие(Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- 7) Обучение психической саморегуляции.

- Воспитательные(Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

- Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.

б) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

**Формы и режим занятий.**

Периодичность занятий:

Учебно-тренировочные занятия в неделю по 2 часа.

Используемые формы обучения:

1. Теоретическая подготовка обучающегося: учебные занятия.

2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика (игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

**1. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

1. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;
5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
8. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.
9. Соблюдение нравственно-этических норм ( культура речи и поведения )

10. Умение работать в команде (сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение).

11. Адекватность восприятия оценки своей деятельности (умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

**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 «Физическая культура», 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.

*В области физической культуры:*

- 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 «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **1. Содержание программы “Олимпионик”**

### Раздел 1. Введение

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений , навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 11.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

## Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по волану.(комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

## Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности .Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений , навыков. на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1		
2-3	Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта. Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	2		
4	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.	1		
5	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	1		
6-7	Закрепление техники игровых стоек. Индивидуальные упражнения с воланом.	2		
8	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		
9-10	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.	2		
11-12	Правила соблюдения личной гигиены во время и после	2		

	занятий бадминтоном. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.			
13	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Упражнения на растяжение мышц.	1		
13-14-15	Закрепление техники короткой подачи. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.	3		
16-17	Закрепление техники высоко далёких ударов. Парные упражнения с воланом.	2		
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.	1		
19-20-21	Обучение мягким ударам перед собой. Основы тактики для начинающих игроков. Парные упражнения с двумя воланами.	3		
22	Закрепление техники плоской подачи. Правила игры в бадминтон. Основные определения.	1		
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.	1		
24-25-26	Обучение плоским ударам. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	3		
27	Обучение нападающему удару над головой справа.. Групповые упражнения и эстафеты.	1		
28	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Упражнения для мышц ног и	1		

	таза.			
29-30-31	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	3		
32-33	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	2		
34	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Упражнения на равновесие.	1		
35-36-37	Закрепление техники высоко далёкого и нападающего удара над головой справа. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.	3		
38	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	1		
39-40-41	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.	3		
42	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		
43-44-45	Закрепление техники высоко далёкой подачи	3		
46-47-48	Закрепление техники высоко далёкого и нападающего удара над головой	3		
49	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1		
50	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		
51-52	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	2		
53-54	Учебная двусторонняя игра с индивидуальными	2		



	заданиями.			
55-56	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	2		
57-58	Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.	2		
59	Игровые тренировки.	1		
60	Игровые тренировки.	1		