

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокувакская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
Кудашкина Н.П.
Протокол №1
от 26.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР Лапицкая М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Старокувакская СОШ»
Н.Г. Косухина
Приказ № 154 от 31.08.2023



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0FD88A0036B05484424F2A46B4287244

Владелец: Косухина Наталья Георгиевна

Действителен с 05.07.2023 до 05.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«В мире бадминтона»
для учащихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Бадминтон, как вида 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.

Уникальность данной программы заключается в том, что она предлагает равные условия для людей разного возраста с разными возможностями здоровья. В бадминтоне легко дозировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных возможностей конкретного человека. Каждый занимающийся ставит перед собой и реализует те задачи, которые ему по силам.

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.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Занятия бадминтоном сближают людей, дарят хорошее настроение, позитивные эмоции и уверенность в себе, так как эта игра неконтактна и неагрессивна. Ракетки в бадминтоне лёгкие, с ними справляются даже дети.

Актуальность

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

На базовом этапе осуществляется углубленная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку, овладения и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, совершенствование техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение технических приемов и контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется технической подготовке, тактической и интегральной подготовке. Основной принцип тренировочной работы в группах третьего года обучения - использование упражнений, которые будут направлены

на совершенствование всего арсенала техники и тактики для повышения уровня спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная 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, 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.

Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, тактической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры 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 по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Возраст занимающихся: 5-9 класс.

Программа рассчитана на 1 год: 34 часа (по 1 часу в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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, накоплению 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.

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Один раз в год (май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке, специальной физической подготовки и по технической подготовки. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Планируемые результаты

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Излагать общие правила игры в бадминтон;
- способы закаливания организма.

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
 - осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону.
- использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	11–15	16–20
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	18
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	6–8	8–10
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	3–4	4–6
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	3–4	4–6
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	2–4	3–5

**Учебно - тематический план
5 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.1	Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1		1
1.2	Правила игры в бадминтон.	1		1
1.3	Правила личной гигиены.	1		1
Раздел 2	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>			
2.1	Упражнения для развития гибкости		2	2
2.2	Упражнения для развития силы кисти.		2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты.		3	3
2.4	Упражнения в равновесии.		2	2
Раздел 3	<i>Физическое совершенствование</i>			
3.1	Способы держания (хватки) ракетки.		2	2
3.2	Жонглирование с воланом.		2	2
3.3	Игровые стойки в бадминтоне.		3	3
3.4	Передвижения по площадке.		3	3
3.5	Техника выполнения ударов.		3	3
3.6	Техника выполнения подачи.		3	3
3.7	Техника передвижений в различных зонах площадки.		3	3
Раздел 4	<i>Подвижные игры</i>		3	3
Итого:		3	31	34

Содержание учебного предмета

Теоретические знания

1.1 Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования безопасности во время занятий. Выбор инвентаря для занятий бадминтоном. Подготовка площадки к занятиям бадминтоном.

1.2 Правила игры в бадминтон. Изучение правил игры в бадминтон. Изучение размеров площадки для игры в бадминтон. Изучение видов и строение ракетки и волана.

1.3 Правила личной гигиены. Требования к спортивной одежде и обуви при занятиях бадминтоном. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.1 Упражнения для развития гибкости. Круговые движения в локтевом, плечевом, коленном, тазобедренном суставах. Наклоны, повороты и прогибы туловища.

Пружинистые приседания в выпаде. Махи ногами, шпагат.

2.2 Упражнения для развития силы кисти. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях. Круговые движения руками, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

2.3 Упражнения для развития быстроты. Бег со старта из различных положений. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

2.4 Упражнения на равновесие. Ходьба по линиям обычным шагом, приставным шагом, поднимая бедро, на носках с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба по линиям площадки спиной вперед с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба (бег) по линиям с подбрасыванием и ловлей волана рукой или ракеткой.

Физическое совершенствование

3.1 Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.

3.2 Жонглирование с воланом. Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3.3 Игровые стойки в бадминтоне. Игровые стойки: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.

3.4 Передвижения по площадке. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.

3.5 Техника выполнения ударов. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

3.6 Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.

3.7 Техника передвижений в различных зонах площадки. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Слушай сигнал», «Подхвати палку», «Пустое место», «Кто первый».

**Тематическое планирование
6 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1	Знания о физической культуре			
1.1	История зарождения олимпийского движения в России.	1		1
1.2	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1		1
1.3	Закаливание организма.	1		1
Раздел 2	Физкультурно – оздоровительная деятельность			
2.1	Упражнения для развития быстроты.		3	3
2.2	Упражнения для развития подвижности в суставах		2	2
2.3	Упражнения для развития ориентации в пространстве		2	2
Раздел 3	Физическое совершенствование			
3.1	Передвижения по площадке		2	2
3.2	Жонглирования с воланом.		3	3
3.3	Удары на сетке.		3	3
3.4	Атакующие удары		3	3
3.5	Передвижения и удары в передней зоне площадки.		3	3
3.6	Передвижения и удары в средней зоне площадки.		3	3
3.7	Удары в задней зоне площадки.		3	3
Раздел 4	Подвижные игры		4	4
Итого:		3	31	34

Знания о физической культуре

1.1 История зарождения олимпийского движения в России. Цель, задачи Олимпийского движения. Известные бадминтонисты СССР и России.

1.2 Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Проведение функциональных проб.

1.3 Закаливание организма. Основные принципы закаливания. Методы закаливания.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.1 Упражнения для развития быстроты. Семенящий бег с продвижением вперед. Семенящий бег с переходом на бег с ускорением на дистанции 10-15 м. Бег на месте, высоко поднимая бедро, с упором руками в стенку. Бег на месте с высоким подниманием бедра по прямой, через лежащие на полу предметы.

2.2 Упражнения для развития подвижности в суставах. Разнообразные вращения, петли, восьмерки в луче – запястном и локтевом суставах без отягощения и с небольшими гантелями.

2.3 Упражнения для развития ориентации в пространстве. Повороты направо и налево с переступанием ног и прыжками. Поворот кругом, на 180° в прыжке. Резкое изменение направления движения поворотом направо (налево) или кругом. Шаги, выпады, прыжки в длину с места на точно указанное расстояние. Определение расстояний до упавших воланов с последующим измерением их шагами или стопами.

Физическое совершенствование

3.1 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.

3.2 Жонглирования с воланом. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

3.3 Удары на сетке. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.

3.4 Атакующие удары. Техника высокого; плоского атакующего удара.

3.5 Передвижения и удары в передней зоне площадки. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка».

3.6 Передвижения и удары в средней зоне площадки. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; с боку, сверху, снизу.

3.7 Удары в задней зоне площадки. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Вызов», «Два мороза», «Бездомный заяц», «Колдунчики», «Салки».

Учебно - тематический план

7 класс

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.1	Влияние физических нагрузок на организм человека.	1		1
1.2	Режим и питания спортсмена.	1		1
1.3	Характеристика основных физических качеств бадминтониста	1		1
Раздел 2	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>			
2.1	Упражнения для развития выносливости		2	2
2.2	Упражнения для развития силы.		2	2
2.3	Упражнения для развития мышц спины и плечевого пояса.		2	2
Раздел 3	<i>Физическое совершенствование</i>			
3.1	Передвижения по площадке		2	2
3.2	Жонглирования с воланом.		2	2
3.3	Передвижения и удары в передней зоне площадки.		3	3
3.4	Передвижения и удары в средней зоне площадки.		3	3
3.5	Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.		3	3
3.6	Удары в задней зоне площадки.		2	2
3.7	Техника передвижений в различных зонах площадки.		3	3
Раздел 4	<i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактические действия в нападении.		2	2
4.2	Тактика одиночной игры.		2	2
Раздел 5	<i>Подвижные игры</i>		3	3
Итого:		3	31	34

Содержание учебного предмета

Теоретические знания

1.1 Влияние физических нагрузок на организм человека. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

1.2 Режим и питания спортсмена. Изучение правил игры в бадминтон. Изучение размеров площадки для игры в бадминтон. Изучение видов и строение ракетки и волана.

1.3 Характеристика основных физических качеств бадминтониста. Физическое качество быстрота. Физическое качество ловкость.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.1 Упражнения для развития выносливости. Бег на длинные расстояния до 1 км.

2.2 Упражнения для развития силы. Подтягивание на высокой перекладине. Выпрыгивание вверх из упора присев. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

2.3 Упражнения для развития мышц спины и плечевого пояса. Упражнения в сопротивлении с партнёром. Упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Физическое совершенствование

3.1 Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки. Передвижение в левый угол, правый угол площадки.

3.2 Жонглирования с воланом. Высокое жонглирование. С выполнением приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

3.3 Передвижения и удары в передней зоне площадки. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «добивание», «толчок».

3.4 Передвижения и удары в средней зоне площадки. Техника передвижения в средней зоне площадки. Удары в средней зоне площадки: открытой и закрытой стороной ракетки.

3.5 Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого.

3.6 Удары в задней зоне площадки. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

3.7 Техника передвижений в различных зонах площадки. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.

Тактическая подготовка

4.1 Тактические действия в нападении. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

4.2 Тактика одиночной игры. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Кто сильнее», «Кто устоит», «Бой петухов» «Салки маршем», «Третий лишний», «Кто быстрее» «Наступление».

**Учебно - тематический план
8 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.1	Адаптивная физическая культура.	1		1
1.2	Тактическая подготовка.	1		1
1.3	Оценка физического состояния здоровья человека.	1		1
Раздел 2	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>			
2.1	Упражнения для развития ловкости.		2	2
2.2	Упражнения для развития силы кисти.		2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты.		2	2
Раздел 3	<i>Физическое совершенствование</i>			
3.1	Жонглирования с воланом.		2	2
3.2	Передвижения и удары в передней зоне площадки.		2	2
3.3	Передвижения и удары в средней зоне площадки.		2	2
3.4	Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.		3	3
3.5	Удары в задней зоне площадки.		3	3
3.6	Приём и выполнение атакующих ударов.		3	3
Раздел 4	<i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактические действия в нападении.		3	3
4.2	Тактика парной игры		3	3
Раздел 5	<i>Подвижные игры</i>		4	4
Итого:		3	31	34

Содержание учебного предмета

Теоретические знания

1.1 Адаптивная физическая культура. Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.

1.2 Тактическая подготовка. Необходимость тактической подготовки спортсмена. Виды тактических действий.

1.3 Оценка физического состояния здоровья человека. Оценка физического здоровья с помощью функциональных проб. Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана).

Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.1 Упражнения для развития ловкости. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

2.2 Упражнения для развития силы кисти. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях. Круговые движения руками,

сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

2.3 Упражнения для развития быстроты. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная – 1, 2 и даже 3 оборота за один прыжок). Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Физическое совершенствование

3.1 Жонглирования с воланом. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

3.2 Передвижения и удары в передней зоне площадки. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

3.3 Передвижения и удары в средней зоне площадки. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; с боку, сверху, снизу.

3.4 Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Техника нападающего удара «смеш».

3.5 Удары в задней зоне площадки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку.

3.6 Приём и выполнение атакующих ударов. Техника выполнения атакующего удара «смеш».

Тактическая подготовка

4.1 Тактические действия в нападении. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

4.2 Тактика одиночной игры. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Прыжки через препятствия», «Эстафета с прыжками».

**Учебно - тематический план
9 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1	<i>Знания о физической культуре</i>			
1.1	Правила организации и проведения соревнований по бадминтону.	1		1
1.2	Морально-волевая подготовка.	1		1
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль.	1		1
Раздел 2	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>			
2.1	Упражнения для развития ловкости		2	2
2.2	Упражнения для развития силы кисти.		2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты.		3	3
Раздел 3	<i>Физическое совершенствование</i>			
3.1	Жонглирования с воланом.		2	2
3.2	Технико-тактические действия в нападении.		3	3
3.3	Передвижения и удары в средней зоне площадки.		3	3
3.4	Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.		3	3
3.5	Удары в задней зоне площадки.		3	3
3.6	Приём и выполнение атакующих ударов.		3	3
Раздел 4	<i>Тактические действия</i>			
	Тактика одиночной игры		2	2
	Тактика парной игры		3	3
Раздел 5	<i>Судейская практика</i>		2	2
Итого:		3	31	34

Содержание учебного предмета

Теоретические знания

1.1 Правила организации и проведения соревнований по бадминтону. Подготовка площадки к соревнованиям по бадминтону. Судейство соревнований по бадминтону.

1.2 Морально-волевая подготовка. Особенности психологической подготовки в бадминтоне.

1.3 Врачебный контроль и самоконтроль. Оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140. Ведение дневника самоконтроля.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

2.1 Упражнения для развития ловкости. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

2.2 Упражнения для развития силы кисти. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях. Круговые движения руками, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

2.3 Упражнения для развития быстроты. Бег со старта из различных положений. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная – 1, 2 и даже 3 оборота за один прыжок). Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой.

Физическое совершенствование

3.1 Жонглирования с воланом. Жонглирование воланом, поочередно ударя ракеткой за спиной и между ногами. Игра в парах двумя и тремя воланами.

3.2 Техничко-тактические действия в нападении. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

3.3 Передвижения и удары в средней зоне площадки. Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.

3.4 Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

3.5 Удары в задней зоне площадки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

3.6 Приём и выполнение атакующих ударов. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

Тактическая подготовка

4.1 Тактические действия в нападении. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.

4.2 Тактика одиночной игры. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.

Судейская практика

Жестикуляция судьи. Судейство игр по бадминтону.

Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения:

- **Принцип сознательности и активности:** Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических

приёмов бадминтона прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** При создании правильного представления у занимающихся бадминтоном о техническом приёме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- **Принцип доступности и индивидуализации:** Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- **Принцип систематичности:** Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- **Принцип прогрессирования:** Усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся бадминтоном.

Особенности методики проведения занятий по бадминтону с детьми

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приёмов бадминтона обучение с обучающимися строится по такому плану:

- Терминологически правильно назвать приём;
- Показать приём на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре;
- Показать приём самим педагогом в целом;
- Объяснить технику выполнения приёма с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения);
- Практическое выполнение приёма: исходное положение (стойка), перемещение, имитация по частям и в целом;
- Упражнения с ракеткой и воланом (индивидуальная работа, с партнёром) в самых простых условиях;
- Упражнения на тренажерах без ракетки и волана, с ракеткой, с ракеткой и воланом;
- По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются;
- Выполнение технического приёма в игровых условиях (в учебных и контрольных играх).

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в группах дополнительного образования. Воспитательная работа в группах дополнительного образования осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебное занятие (теоретическое и практическое). Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде лекционных и семинарских занятий, бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и

специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с обучающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный.

Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты с занимающимися по пройденному материалу в форме устных опросов. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.


Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

1. Наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
3. Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
4. Систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

Лист согласования к документу № 3 от 18.04.2024
Инициатор согласования: Косухина Н.Г. Директор
Согласование инициировано: 18.04.2024 11:41

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Косухина Н.Г.		 Подписано 18.04.2024 - 11:43	-