

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ямашинская средняя общеобразовательная школа»  
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

**«Рассмотрено»**

На заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора

МБОУ «Ямашинская СОШ»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ /

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**«Утверждено»**

Директор

МБОУ «Ямашинская СОШ»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ /

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования

Кирдяшов Владислав Александрович

Название программы: бадминтон

Направленность: физкультурно-спортивное

«Принято» на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

### Актуальность курса

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся старшего звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

### Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### Задачи программы:

#### Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

#### Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.

### Формы и методы работы:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений; 2. Игровой метод;

3. Соревновательный; 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

#### **Сроки реализации, продолжительность одного занятия:**

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 учебному часу.

**Особенности возрастной группы, которым адресована программа (возраст детей, особенности набора (свободный, по конкурсу и др.):** возраст детей обучающихся в реализации дополнительной образовательной программы 12-13 лет, особенности набора: свободный

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила ;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы обучающиеся 7-6 класса должны овладеть основными действиями и приемами игры, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры.

- 1) понимание игр как средства организации здорового образа жизни, профилактики

- вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
  - 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
  - 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
  - 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

**Формы подведения итогов:** соревнования, товарищеские встречи, турнир, спортивные состязания.

### Учебно-тематический план по бадминтону

№ п/п	Наименование разделов ,тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теория	12	4	
2	Общefизическая подготовка	8		8
3	Специальная физическая подготовка	10		10
4	Обучение техническим приёмам	20	4	20
5	Интегральная подготовка	8		8
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10	4	10
7	Соревнование	4		4
8	Итого:	72	12	60

### Содержание курса

#### Знания о физической культуре– 12 часов

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. История возникновения и развития бадминтона. Развитие бадминтона в Татарстане. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнения подачи. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

#### Способы двигательной деятельности-60 часов

##### Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

##### Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

##### Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

## Календарно-тематическое планирование

№ ур ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	2	04.09	
	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
2	Основная стойка и перемещения в бадминтоне. Хватка бадминтонной ракетки.	2	11.09	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	2	18.09	
	<b>Знания о физической культуре</b>			
4	Самоконтроль при занятиях бадминтоном. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	2	25.09	
	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
5	Общая физическая подготовка.	2	02.10	
6	Специальная подготовка бадминтониста	2	09.10	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	16.10	
8	Основы техники игры. Поддачи и удары.	2	23.10	
9	Основы техники игры. Далёкий удар с замаха сверху	2	30.10	
10	Общая физическая подготовка. Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	2	13.11	
11	Специальная подготовка бадминтониста. Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	2	20.11	
12	Плоская поддача. Короткие удары.	2	27.11	
13	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	2	04.12	
14	Короткие быстрые удары	2	11.12	
15	Короткие близкие удары.	2	18.12	
	<b>Знания о физической культуре</b>			
16	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнения подачи.	2	25.12	
	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
17	Сочетание технических приёмов подачи и удара.	2	08.01	
18	Развитие физических качеств. ОФП, СФП.. Техника игры. Далёкий с замаха.	2	15.01	
19	Развитие физических качеств. СФП.. Техника игры. Короткие удары.	2	22.01	
20	Технико-тактическая подготовка в бадминтоне.	2	29.01	
21	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.	2	05.02	
	<b>Знания о физической культуре</b>			
22	Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки	2	12.02	

	утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений.			
23.	Развитие бадминтона в Татарстане.	2	19.02	
	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
24	Совершенствование игровых действий в бадминтоне	2	26.02	
25	Развитие двигательных качеств.	2	05.03	
26	Общая физическая подготовленность учащихся.	2	12.03	
	<b>Знания о физической культуре</b>			
27	Основы тренировки бадминтониста.	2	19.03	
	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
28	Специальная физическая подготовка. Атакующие удары в игре.	2	26.03	
29	Тактика игры. Удары справа и слева.	2	02.04	
30	Тренировка подачи. Игра в нападении.	2	09.04	
31	Тренировка подачи. Игра в защите.	2	16.04	
32	Атакующие удары в игре.	2	23.04	
33	Игровые комбинации. Тактика игры.	2	30.04	
34	Основные тактические комбинации в игре	2	07.05	
35	Соревнование по бадминтону среди девочек	2	14.05	
36	Соревнование по бадминтону среди мальчиков	2	21.05	

## Материально-техническое обеспечение

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

2. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

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

- набор бадминтонных ракеток -5 комплектов

-сетка и стойки для бадминтона – 1 набор

-скамейки- 3 шт.

-скакалки -12 шт.

## Лист корректировки

№ урока	Тема занятий	Причины корректировки	Способ корректировки




**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 545B880090B0C79F4EBEBC5A2B2CE11F  
Владелец: Епифанова Ирина Александровна  
Действителен с 03.10.2023 до 03.01.2025



Лист согласования к документу № 210 от 12.11.2024  
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор  
Согласование инициировано: 12.11.2024 08:20

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Епифанова И.А.		 Подписано 12.11.2024 - 08:21	-