

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан.
МКУ " Отдел образования Исполнительного комитета Высокогорского
муниципального района Республики Татарстан "
МБОУ "Шуманская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Горячева Е.С.
Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР 

Гилязова Л.Г.
Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Хабибуллина С.А.
Приказ №68
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Бадминтон»

для обучающихся 5 класса

Шуман. 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

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

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 по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 5 класса, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

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.

Распределение учебного времени на виды программного материала

1 часа в неделю – 34 часа в год

Тематическое планирование

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7
		34

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю	1
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1
12	Плоская подача. Короткие удары	1
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1
15	Короткие быстрые удары	1

16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1
23	Технико-тактическая подготовка	1
24	Плоский удар. Перевод	1
25	Плоский удар. Перевод	1
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1
28	Совершенствование игровых действий	1
29	Правила одиночной и парной игры	1
30	Организация соревнований по бадминтону	1
31	Технико-тактическая подготовка	1
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
34	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1

Материально-техническое и методическое обеспечение

I. Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.

3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana