

**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 

Гильязова 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](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana)