


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 53 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО

Протокол от «11» августа
2024 г. № 4

Руководитель ШМО
 С.А.Стешина

СОГЛАСОВАНО

зам. директора
по УВР

 Н.Н. Егорова
«11» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«ШКОЛА №53
Г.О. ГОРЛОВКА»

 Т.В. Вайло
«11» августа 2024 г.



М.П.

**Рабочая программа
дополнительное образование
"Бадминтон"
Кружок ШСК**

Рабочую программу составил
учитель Ткаченко Сергей
Иванович

2024— 2025 учебный 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 7-8 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность школы и многофункционального спортивного комплекса «Олимп».

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.

2. 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).

Тематическое планирование по бадминтону

Материально-техническое и методическое обеспечение

1. Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – 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>.

2. 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

Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи

Секундомер, свисток

Спортивный зал, площадка, форма

Ракетки для бадминтона, валанчики

Стойки, сетка

Планируемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

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

В результате реализации программы учащиеся 5-9 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, 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 техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.