|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дата** | **Кор-ка** |
| *1.*  *2ч.* | *Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.*  *Основные стойки и перемещения в них* |  |  |
| *2. 2ч.* | *Подготовительные упржнения. Общая физическая подготовка (ОФП),* |  |  |
| *3. 2ч.* | *Хватка бадминтонной ракетки, волана.*  *Способы перемещения. Основы техники игры.*  *Подача. Виды подачи.* |  |  |
| *4. 2ч.* | *Хватка бадминтонной ракетки, волана.*  *Способы перемещения. Основы техники игры.*  *Подача. Виды подачи.* |  |  |
| *5. 2ч.* | *Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры*  *Подача открытой и закрытой стороной ракетки* |  |  |
| *6. 2ч.* | *Основы техники игры.*  *Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста* |  |  |
| *7. 2ч.* | *Основы техники игры.*  *Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста* |  |  |
| *8. 2ч.* | *Основы техники игры.*  *Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста* |  |  |
| *9. 2ч.* | *Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача.*  *Короткие удары* |  |  |
| *10. 2ч.* | *Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская подача.*  *Короткие удары* |  |  |
| *11. 2ч.* | *Подачи.*  *Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары* |  |  |
| *12. 2ч.* | *Подачи.*  *Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары* |  |  |
| *13. 2ч.* | *Короткие быстрые удары*  *Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |  |
| *14. 2ч.* | *Короткие быстрые удары*  *Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |  |
| *15. 2ч.* | *Короткие быстрые удары*  *Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |  |
| *16. 2ч.* | *Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов* |  |  |
| *17. 2ч.* | *Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)* |  |  |
| *18. 2ч.* | *Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)* |  |  |
| *19. 2ч.* | *Техника игры*  *Далёкий с замаха и короткий удары Технико-тактическая подготовка* |  |  |
| *20. 2ч.* | *Техника игры*  *Далёкий с замаха и короткий удары Технико-тактическая подготовка* |  |  |
| *21. 2ч.* | *Техника игры*  *Далёкий с замаха и короткий удары Технико-тактическая подготовка* |  |  |
| *22. 2ч.* | *Плоский удар. Перевод* |  |  |
| *23. 2ч.* | *Плоский удар. Перевод Сочетание технических приёмов в учебной игре* |  |  |
| *24. 2ч.* | *Плоский удар. Перевод Сочетание технических приёмов в учебной игре* |  |  |
| *25. 2ч.* | *Отработка техники ударов.* |  |  |
| *26. 2ч. 2ч.* | *Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)* |  |  |
| *27. 2ч.* | *Совершенствование игровых действий* |  |  |
| *28. 2ч.* | *Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП* |  |  |
| *29. 2ч.* | *Отработка техники подачи. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП* |  |  |
| *30. 2ч.* | *Правила одиночной и парной игры.Отработка технических действий.* |  |  |
| *31. 2ч.* | *Правила одиночной и парной игры.Отработка технических действий.* |  |  |
| *32. 2ч.* | *Тестирование двигательных умений и навыков учащихся* |  |  |
| *33. 2ч.* | *Игры с воланом и ракеткой.* |  |  |
| *34. 2ч.* | *Проведение соревнования по группам.* |  |  |
| *35. 2ч.* | *Подведение итогов.*  *Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков* |  |  |

1. **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 среднего школьного 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

по бадминтону.

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

Реализация программы предусматривает совместную деятельность общеобразовательного учреждения и спортивного объекта, находящегося в муниципальной собственности, т.е. совместную деятельность МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов и многофункционального спортивного комплекса «Батыр».

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.

**Ожидаемый 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 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 безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

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).

### 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.