

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Бадминтон»**

**Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:**

Акцент данной программы делается на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку бадминтонистов.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса. Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

**Цель программы:** гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствованием психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия посредством фехтования

**Планируемые результаты:**

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, к бадминтону.

После окончания обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- Подготовка к обучению технике;
- Навыки упражнения с воланом;
- Навыки упражнения с воланом;
- Трудолюбие и ответственность;
- Чувство уважения к сопернику.

**Метапредметные результаты:**

- *Регулятивные результаты* -

Обучающийся научится:

- Планировать предстоящую игру с соперником;
- Выполнять приемы, руководствуясь инструкцией или наставлением тренера;
- Осуществлять контроль своих действий, используя многократное повторение упражнений;

*-Познавательные результаты-*

Обучающийся научится:

- Анализировать работу, рисунок или схему, свойства материалов, видео урок;
- Сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других учащихся.

*Коммуникативные результаты*

Обучающийся научится:

- Владеть специальной терминологией по профилю;
- Формировать собственный стиль игры, тактики, приемов;

### **Предметные результаты:**

Обучающийся приобретёт знания:

- О развитии бадминтона в России;
- О специфике бадминтона как игрового вида спорта;
- Основные правила игры в бадминтон;
- Правила ТБ, организацию рабочего места.

### **Содержание программы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Т е о р и я	Практика
1.	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России. <b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. <b>Тема 2.</b> Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта. <b>Тема 3.</b> Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России. <b>Тема 4.</b> Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.	4	3	1
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. <b>Тема 1.</b> Правила поведения, обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. <b>Тема 2.</b> Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.	2	2	-

3.	<p>Теоретическая подготовка.</p> <p><b>Тема 1.</b> Первые шаги на пути к увлекательной игре –бадминтон.Сущность игры.</p> <p><b>Тема 2.</b> Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.</p>	2	2	-
4.	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p><b>Тема 1.</b> Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.Упражнения для разминки.</p> <p><b>Тема 2.</b> Подготовительные упражнения для развития быстротыпередвижения.</p> <p><b>Тема 3.</b> Подготовительные упражнения для развития быстротыреакции и ловкости.</p> <p><b>Тема 4.</b> Подготовительные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Тема 5.</b> Подготовительные упражнения для развития прыгучести.</p> <p><b>Тема 6.</b> Подготовительные упражнения для развития силы.</p> <p><b>Тема 7.</b> Подготовительные игры: – Кто первый?, –Воробьи и вороны, – Салки для развития быстроты.</p> <p><b>Тема 8.</b> Подвижные игры: – Слушай сигнал!, – Подхвати гимнастическую палку, – Вокруг стульев, - для развития быстроты реакции и ловкости.</p> <p><b>Тема 9.</b> Подвижные игры: – Удочка, – Прыжки по кочкам, –Бой петухов для развития прыгучести.</p> <p><b>Тема 10.</b> Подвижные игры: –Тяни в крут, –Гонка тачек, –Кто сильнее? для развития силы.</p> <p><b>Тема 11.</b> Развитие общей выносливости.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>	56	-	56
5.	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p><b>Тема 1.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p><b>Тема 2.</b> Упражнения на растяжение мышц.</p> <p><b>Тема 3.</b> Упражнения для мышц ног и таза.</p> <p><b>Тема 4.</b> Упражнения на равновесие.</p> <p><b>Тема 5.</b> Упражнения для мышц туловища и шеи.</p> <p><b>Тема 6.</b> Упражнения на расслабление.</p>	10	-	10
6.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Тема 1. Подготовка к обучению технике.</p> <p>Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.</p> <p>Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.Тема 4. Парные упражнения с воланом.</p> <p>Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.Тема 6.</p> <p>Групповые упражнения и эстафеты.</p> <p>Тема 7. Упражнения с ракеткой.</p> <p>Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.Тема 9.</p> <p>Упражнения с воланом.</p> <p>Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом. Тема 11. Парные</p>	50	-	50

	упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих. Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом надвоих. Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара поволану.(комбинированные упражнения.) Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.			
7.	Тактическая подготовка Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.	4	1	3
8.	Интегральная подготовка Тема 1.Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.Тема 3.Игровые тренировки.	6	1	5
9.	Зачёты и контрольные испытания. Тема 1. Основы правил игры в бадминтон. Тема 2. Основы правил для начинающих игроков. Тема 3. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки) 1) Бег 30м. с высокого старта, в сек. 2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек. 3) Прыжок в длину с места, в см. 4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидяи стоя, в метрах. 5) Отжимания от пола, кол-во раз. 6) Поднимания туловища за 30 сек. 7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см. 8) Прыжки со скакалкой за 30 сек. 9) Кросс 1000 м, мин. сек.	10	2	8
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

УТВЕРЖДЕН  
 Приказом ГБОУ школы № 203  
 от 29 августа 2023 г. № 513-од

**Календарно-тематический план  
 дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы №1  
 Педагога Цветинского Игоря Анатольевича**

Дата (факт)	Дата (план)	Название раздела, темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
05.09		Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России	2	1	1
07.09		Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России	2		2
12.09		Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	2	2	
14.09		Теоретическая подготовка.	2	2	
19.09		Общая физическая подготовка	2		2
21.09		Общая физическая подготовка	2		2
26.09		Общая физическая подготовка	2		2
28.09		Общая физическая подготовка	2		2
03.10		Общая физическая подготовка	2		2
05.10		Зачёты и контрольные испытания.	2	1	1
10.10		Общая физическая подготовка	2		2
12.10		Общая физическая подготовка	2		2
17.10		Общая физическая подготовка	2		2
19.10		Общая физическая подготовка	2		2
24.10		Общая физическая подготовка	2		2
26.10		Общая физическая подготовка	2		2
31.10		Общая физическая подготовка	2		2
02.11		Общая физическая подготовка	2		2
07.11		Общая физическая подготовка	2		2
09.11		Специальная физическая подготовка.	2		2
14.11		Специальная физическая подготовка.	2		2

16.11		Специальная физическая подготовка.	2		2
21.11		Специальная физическая подготовка.	2		2
23.11		Специальная физическая подготовка.	2		2
28.11		Техническая подготовка.	2		2
30.11		Техническая подготовка.	2		2
05.12		Зачёты и контрольные испытания.	2	1	1
07.12		Техническая подготовка.	2		2
12.12		Техническая подготовка.	2		2
14.12		Техническая подготовка.	2		2
19.12		Техническая подготовка.	2		2
21.12		Техническая подготовка.	2		2
26.12		Техническая подготовка.	2		2
28.12		Техническая подготовка.	2		2
09.01		Техническая подготовка.	2		2
11.01		Техническая подготовка.	2		2
18.01		Техническая подготовка.	2		2
20.01		Техническая подготовка.	2		2
25.01		Тактическая подготовка	2	1	1
27.01		Тактическая подготовка	2		2
30.01		Общая физическая подготовка	2		2
01.02		Общая физическая подготовка	2		2
06.02		Общая физическая подготовка	2		2
08.02		Общая физическая подготовка	2		2
13.02		Общая физическая подготовка	2		2
15.02		Зачёты и контрольные испытания.	2	1	1
20.02		Общая физическая подготовка	2		2
22.02		Общая физическая подготовка	2		2
27.02		Общая физическая подготовка	2		2
29.02		Общая физическая подготовка	2		2
05.03		Общая физическая подготовка	2		2
07.03		Общая физическая подготовка	2		2
12.03		Общая физическая подготовка	2		2
14.03		Общая физическая подготовка	2		2
19.03		Общая физическая подготовка	2		2
21.03		Техническая подготовка.	2		2
26.03		Техническая подготовка.	2		2
28.03		Техническая подготовка.	2		2
02.04		Техническая подготовка.	2		2
04.04		Зачёты и контрольные испытания.	2	1	1
09.04		Техническая подготовка.	2		2
11.04		Техническая подготовка.	2		2
16.04		Техническая подготовка.	2		2
18.04		Техническая подготовка.	2		2

23.04		Техническая подготовка.	2		2
25.04		Техническая подготовка.	2		2
02.05		Техническая подготовка.	2		2
07.05		Техническая подготовка.	2		2
14.05		Техническая подготовка.	2		2
16.05		Интегральная подготовка.	2	1	1
21.05		Интегральная подготовка.	2		2
23.05		Интегральная подготовка.	2		2
28.05		Зачеты и контрольные испытания.	2	1	1
<b>итого</b>			<b>144</b>	<b>11</b>	

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )