

## Бадминтон

### Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

### Основные задачи программы:

#### Образовательные

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии;

#### Развивающие

- 1) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 2) организация самостоятельных занятий по бадминтону;

#### Воспитательные

- 1) воспитание положительных качеств личности (воля, смелость, активность), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- 2) формирование здорового образа жизни средствами бадминтона;
- 3) воспитывать чувство ответственности за себя.

### **Условия реализации программы:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-15 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 1 год.

Количество часов - 2 учебных часа в неделю (68 часов в год)

### **Учебный план**

(группа от 7 до 11 лет)

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Общее	В том числе теоретических	В том числе практических
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.	Правила игры	2	2	-
3.	Гигиена	1	1	-
4.	Режим дня	1	1	-
5.	Общефизическая подготовка	24	1	23

6.	Специальная физическая подготовка	20	1	19
7.	Подвижные игры	6	-	6
8.	Спортивные игры	11	-	11
9.	Участие в соревнованиях	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

### Учебный план

(группа от 12 до 15 лет)

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Общее	В том числе теоретических	В том числе практических
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.	Правила игры	2	2	-
3.	Гигиена	1	1	-
4.	Режим дня	1	1	-
5.	Уход за инвентарем	2	2	-
6.	Общефизическая подготовка	23	1	22
7.	Специальная физическая подготовка	19	1	18
8.	Подвижные игры	6	-	6
9.	Спортивные игры	11	-	11
10.	Участие в соревнованиях	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>