

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Бадминтон»
МАОУ-СОШ №91
с углубленным изучением
отдельных предметов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

срок реализации – 7 месяцев (56 часов)

возраст детей – 7-10 лет

Екатеринбург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 7 месяцев (56 часов).

Цели программы:

1. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.
2. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в бадминтон.
3. Содействовать укреплению здоровья учащихся.
4. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

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, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона.
4. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону.
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 часа), курс рассчитан на 56 часов в год.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в

бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя

воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	4	1	3
2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
3	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
4	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	5	1	4
5	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3
6	Обучение техники приема подачи.	3		3
7	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
8	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	5	1	4
9	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3
10	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2
11	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	5	1	4
12	Совершенствование сеточного удара.	3		3
13	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	4		4
14	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
Итого		56		49

Урочно-тематическое планирование

№	Наименование тем
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.
2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.
3	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.
4	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.
5	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
6	Изучение техники передвижения по площадке.
7	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне
8	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.
9	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.
10	Обучение техники приема подачи.
11	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.
12	Обучение техники выполнения короткой подачи.
13	Обучение техники выполнения короткой подачи.
14	Обучение техники приема подачи.
15	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
16	Обучение техники выполнения плоской подачи.
17	Обучение техники выполнения плоской подачи.
18	Обучение техники приема подачи.
19	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.
20	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.
21	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
22	Техника и тактика парной игры.
23	Техника и тактика парной игры.
24	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне
25	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки
26	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки
27	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки
28	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки
29	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.
30	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.
31	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
32	Обучение техники выполнения удара справа и слева
33	Обучение техники выполнения удара справа и слева
34	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.
35	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.
36	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).
37	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).
38	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.
39	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
40	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.
41	Ознакомление с сеточными ударами

42	Обучение техники сеточного удара подставка.
43	Обучение техники сеточного удара подставка.
44	Обучение техники сеточного удара откидка.
45	Обучение техники сеточного удара откидка.
46	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.
47	Совершенствование техники основных сеточных ударов.
48	Совершенствование техники основных сеточных ударов.
49	Техника и тактика парной игры.
50	Техника и тактика парной игры.
51	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
52	Совершенствование техники приема и выполнения подач.
53	Совершенствование техники приема и выполнения подач.
54	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.
55	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).
56	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- Ракетки – 20 шт;
- Бадминтонная сетка – 1 шт;
- Воланы – 30 шт.

Список литературы

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).