

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им.М.П.Прокопьева»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Утверждаю:

Директор школы

 Н.Н.Данилов

Приказ № 40 от 22.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Бадминтон»

Составитель: Ишпулатов Эдуард Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Нырья, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся 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.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 2 часа.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке..

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Прогнозируемый результат.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений по бадминтону;

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10

3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8

Тематическое планирование

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

Содержание программы

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, включает в себя организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Литература

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 14.Окунев О. Р. «БАДМИНТОН. Спортивная игра» 2009 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	План	Факт	Примечание
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	7.09		
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	9.09		
3.	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	14.09		
4.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	16.09		
5.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	21.09		
6.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	23.09		
7.	Изучение техники передвижения по площадке.	28.09		
8.	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	30.09		
9.	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	5.10		
10.	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	7.10		
11.	Обучение техники приема подачи.	12.10		
12.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	14.10		
13.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	19.10		
14.	Обучение техники выполнения короткой подачи.	21.10		
15.	Обучение техники выполнения короткой подачи.	26.10		
16.	Обучение техники приема подачи.	28.10		
17.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2.11		
18.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	9.11		
19.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	11.11		
20.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	16.11		
21.	Обучение техники приема подачи.	18.11		
22.	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	23.11		
23.	Сдача контрольных нормативов.	25.11		
24.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	30.11		

25.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2.12		
26.	Техника и тактика парной игры.	7.12		
27.	Техника и тактика парной игры.	9.12		
28.	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	14.12		
29.	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	16.12		
30.	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	21.12		
31.	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	23.12		
32.	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	28.12		
33.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	11.01		
34.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	13.01		
35.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	18.01		
36.	Обучение техники выполнения удара справа и слева	20.01		
37.	Обучение техники выполнения удара справа и слева	25.01		
38.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	27.01		
39.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	1.02		
40.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	3.02		
41.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	8.02		
42.	Сдача контрольных нормативов.	10.02		
43.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	15.02		
44.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	17.02		
45.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	22.02		
46.	Ознакомление с сеточными ударами	24.02		
47.	Обучение техники сеточного удара подставка.	1.03		
48.	Обучение техники сеточного удара подставка.	3.03		
49.	Обучение техники сеточного удара откидка.	10.03		

50.	Обучение техники сеточного удара откидка.	15.03		
51.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	17.03		
52.	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	22.03		
53.	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	24.03		
54.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	29.03		
55.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	31.03		
56.	Техника и тактика парной игры.	5.04		
57.	Техника и тактика парной игры.	7.04		
58.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	12.04		
59.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	14.04		
60.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	19.04		
61.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	21.04		
62.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	26.04		
63.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	28.04		
64.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	5.05		
65.	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).	10.05		
66.	Сдача контрольных нормативов.	12.05		
67.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	17.05		
68.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	19.05		