

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Устава МБОУ «Тимяшевская СОШ»;
- Программы дополнительного образования МБОУ «Тимяшевская СОШ»;
- Годового календарного учебного графика дополнительного образования МБОУ «Тимяшевская СОШ» на 2022-2023 учебный год
- Учебного плана по дополнительному образованию на 2022-2023 учебный год;
- Положения об организации дополнительного образования в МБОУ «Тимяшевская СОШ»

Место в учебном плане

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» для учащихся (12-16 лет) рассчитана на 144 ч (4 часа в неделю). Срок реализации программы 1 год.

Целью физкультурно-спортивного направления является 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.

В рамках реализации этой цели программа 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 общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– 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;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

– воспитание у детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье.

Форма подведения итогов: Итоговое соревнование воспитанников. Игра по правилам бадминтона. Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы организации учебных занятий: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1.Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов).

2.Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3.Организация и учет контрольных упражнений.

4.Участие в спортивных соревнованиях.

6.Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

СОДЕРЖАНИЕ КРУЖКА

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
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.	4
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.	12
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. 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	11

	частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.	
Оценка эффективности занятий по бадминтону.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. 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.	7
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.	6
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	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. Передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. 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. Передвижения: по зонам площадки; Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микс). Игра по правилам.	104

1. Бадминтон – программа (примерные программы спортивной подготовки ДЮСШ)
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2013.
- 3 Бадминтон спортивная игра. Учебно -методическое пособие Щербаков А.В. Щербакова Н.И.
- 4.Кузнецов В.С.; Колодницкий Г.А. Просвещение,2013 год. Внеурочная деятельность Баскетбол
- 5.Кузнецов В.С.; Колодницкий Г.А.; Маслов М.В. Просвещение,2011 год. Внеурочная

ЛИТЕРАТУРА

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры. Собрано более 300 полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы сортированы по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Учебно-практическое оборудование		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Скакалки гимнастические	К	
Палки гимнастические	К	
Обруч гимнастический	К	
Спортивные игры		
Мячи баскетбольные	К	
Сетка волейбольная	Д	
Мячи волейбольные	К	
Мячи футбольные	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			предполагаемая	фактическая	
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Стойки бадминтониста. Упражнения с ракеткой;	2			
2	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Физическая культура в современном обществе.	2			
3	Стойки бадминтониста. Упражнения с ракеткой; с воланом История развития бадминтона, и его роль в современном обществе.	2			
4	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом Передвижения по площадке вперед и назад.	2			
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	2			
6	Техника короткой подачи. Упражнения с поролоновым шариком; Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	2			
7	Обучение высокодалеким ударам. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России.	2			
8	Обучение мягким ударам перед собой. Передвижения: вперед, назад, в сторону; Подача высокая, атакующая	2			
9	Основные термины и понятия в бадминтоне. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	2			
10	Обучение удару над головой справа. Передвижения: приставным, перекрестным шагом. Упражнения выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.	2			
11	Обучение плоской подачи. Упражнения для развития силы кисти. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила игры.	2			
12	Обучение плоским ударам. Передвижения: выпадами, прыжками, бегом. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	2			
13	Техническая подготовка в бадминтониста. Общая физическая подготовка (ОФП), (СФП) бадминтониста	2			
14	Обучение нападающему удару над головой справа. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Олимпийское движение в бадминтоне.	2			
15	Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Правила игры.	2			

16	Обучение высокодалекой подаче. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.	2			
17	Общая физическая подготовка (ОФП), (СФП). Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Правила игры.	2			
18	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Игра по правилам.	2			
19	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа. Игра по правилам.	2			
20	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	2			
21	Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2			
22	Совершенствование высокодалекой подачи. Правила игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.	2			
23	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.	2			
24	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	2			
25	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.	2			
26	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	2			
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП). Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.	2			
28	Обучение укороченному удару (мягкому). Упражнения для развития быстроты.	2			
29	Совершенствование мягких и плоских ударов. Правила игры.	2			
30	Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	2			
31	Обучение правилам одиночной и парной игр. Удары открытой и закрытой стороной ракетки;	2			
32	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в	2			

	бадминтоне. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, силы кисти.				
33	Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Упражнения для развития быстроты, ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.	2			
34	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП. Упражнения на расслабление.	2			
35	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Упражнения для развития равновесия.	2			
36	Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	2			
37	Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне Совершенствование плоских ударов. Игра по правилам. (ОФП), (СФП).	2			
38	Совершенствование перемещений вперед. Удары открытой и закрытой стороной ракетки;	2			
39	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	2			
40	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Совершенствование укороченных ударов. Игра по правилам.	2			
41	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок	2			
42	Основные термины и понятия в бадминтоне. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	2			
43	Планирование занятий по бадминтону. Разбор правил одиночной игры. Учебно-тренировочная игра.	2			
44	Разбор правил парной игры. Учебно-тренировочная игра. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.	2			
45	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Разбор правил парной игры. Учебно-тренировочная игра.	2			
46	Разбор правил микс-игры. Учебно-тренировочная игра. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	2			
47	Разбор правил микс-игры. Учебно-тренировочная	2			

	игра.				
48	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки. Игра по правилам.	2			
49	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Игра по правилам.	2			
50	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов. Игра по правилам.	2			
51	Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке. Игра по правилам.	2			
52	Проведение соревнования. Игра по правилам.	2			
53	Обучение техники сеточного удара по диагонали. Правила закаливания организма. Игра по правилам.	2			
54	Совершенствование техники основных сеточных ударов. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	2			
55	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Передвижения: по зонам площадки.	2			
56	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Игра по правилам.	2			
57	Совершенствование техники основных сеточных ударов. Передвижение обучающегося по площадке в три точки. Игра по правилам.	2			
58	Техника и тактика парной игры. Передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Игра по правилам.	2			
59	Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья. Техника и тактика парной игры. Игра по правилам.	2			
60	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2			
61	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2			
62	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2			
63	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2			
64	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2			
65	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	2			
66	Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Совершенствование техники основных сеточных ударов.	2			

67	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш). Игра по правилам.	2			
68	Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Сдача контрольных нормативов.	2			
69	Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Игра по правилам.	2			
70	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2			
71	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	2			
72	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	2			