

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пламенская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Пламенская СОШ»
Протокол №1 от 30.08.2024г

Утверждено приказом
по МБОУ «Пламенская СОШ»
Приказ № 234 от 30.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бадминтон»
(ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 34

Автор-составитель: Фуфыгин А.Н. , учитель физической культуры

д. Сяськелево

2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ, действующем в МБОУ «Пламенная СОШ».

Актуальность

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Педагогическая целесообразность

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; - действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 12-17 лет.

Срок реализации

Срок реализации программы 1 год (34 часа)

Формы и режим занятий

Форма занятий групповая. Продолжительность занятий: 1 раз в неделю

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании игры в бадминтон в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

образовательные задачи:

- познакомить с историей бадминтона;
- обучить техническим действиям игры в бадминтон;

оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития.

Воспитательные задачи:

- воспитывать положительные качества личности;
- воспитывать умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные и метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;

- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

2.Содержание программы

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

№	Раздел	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	4
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7
		34

Календарно-тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная	1	

	подготовка бадминтониста		
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	
12	Плоская подача. Короткие удары	1	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	
14	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	
15	Короткие быстрые удары	1	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	
23	Технико-тактическая подготовка	1	
24	Плоский удар. Перевод	1	
25	Плоский удар. Перевод	1	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	
28	Совершенствование игровых действий	1	
29	Правила одиночной и парной игры	1	
30	Подготовка к соревнованиям по бадминтону.	1	
31	Организация соревнований по бадминтону	1	
32	Технико-тактическая подготовка	1	
33	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	
34	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	

Всего: 34 часа.

3.Условия реализации программы.

Техническое обеспечение: спортивный зал, игровая площадка (корт): длина площадки.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

4.Список литературы.

1. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.
6. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”,-М., “Ф и С”, 1998г.

Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>

<http://badmintonfans.ru>

<http://www.fizkulturaisport.ru>