

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Свердловский центр образования»

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № <u>5</u> от «29» мая 2019 г.	«Утверждено» Приказ № 131-ОД от «30» августа 2019 г.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бадминтон»

(базовый уровень)

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 68 часов

Разработчик: Павлов Александр
Фёдорович, педагог ДО.

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная, общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов 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.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих

задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приёмами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

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 партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

Теоретический раздел программы предусматривает:

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. Правила игры. 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.

Практический раздел программы предусматривает:

Основные термины и понятия в бадминтоне. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания 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, овладение техникой основных приёмов нападения и защиты, формирование навыков деятельности игрока индивидуально и с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования, приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно в каждом занятии выделять время на общую физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтоне. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 45 мин

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 года по 68 часов в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу года обучения дети будут

знать:

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия

- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

Оценивается и участие в районных и городских соревнованиях.

Литература

1. Основы спортивного бадминтона. Д.П. Рыбаков, М. И. Штильман, М., «Физкультура и спорт», 1982.
2. Бадминтон, Правила соревнований, М., «Физкультура и спорт», 1980.
3. Подготовка квалифицированных спортсменов. Платонов В.Н., М., «Физкультура и спорт», 1986.
4. Молодому коллеге. Н. Г. Озолин, М., «Физкультура и спорт», 1988.
5. Бадминтон. В. Лифшиц, А. Галицкий, М., «Физкультура и спорт», 1984.
6. Специальная физическая подготовка в бадминтоне. О. В. Жбанков. Методическое пособие, Издательство МГТУ им. Баумана, 1997.
7. Основы методики физического воспитания школьников. Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян, М., «Просвещение», 1989.
8. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М. И. Стаккин, М., «Просвещение», 1987.
9. Учебное пособие по бадминтону для спортсменов, тренеров и преподавателей учебных заведений. Смирнов Ю.Н.

КТП

для 1 года обучения

№	Содержание	План проведения	Факт проведения
1	<i>Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма.</i>	02.09.19	
2	<i>Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки»</i>	04.09.19	
3	<i>Комплекс для развития быстроты. П./и «Лопта»</i>	09.09.19	
4	<i>Комплекс для развития прыгучести. П./и «Перестрелка».</i>	11.09.19	
5	<i>Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч».</i>	16.09.19	
6	<i>Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай».</i>	18.09.19	
7	<i>Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробы-вороны</i>	23.09.19	
8	<i>Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи».</i>	25.09.19	
9	<i>Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята».</i>	30.09.19	
10	<i>Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву».</i>	02.10.19	
11	<i>Комплекс для развития прыгучести. П./и «Смелые и ловкие».</i>	07.10.19	
12	<i>Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста.</i>	09.10.19	
13	<i>Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом.</i>	14.10.19	
14	<i>Комплекс для развития гибкости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость.</i>	16.10.19	
15	<i>Комплекс для развития координации. Перемещение скрестным шагом.</i>	21.10.19	
16	<i>Комплекс для развития ловкости. Перемещение по диагонали поля.</i>	23.10.19	
17	<i>Комплекс для развития быстроты. Челночный бег.</i>	06.11.19	
18	<i>Комплекс для развития ловкости. Игровые стойки бадминтониста.</i>	11.11.19	
19	<i>Комплекс для развития прыгучести. Обучение траекториям полёта волана.</i>	13.11.19	
20	<i>Комплекс для развития силы. Удары по волану перед собой.</i>	18.11.19	
21	<i>Комплекс для развития выносливости. Обучения ударам сверху и снизу.</i>	20.11.19	
22	<i>Комплекс для развития гибкости. Правила игры.</i>	25.11.19	
23	<i>Комплекс для развития координации. Атакующие и защитные удары.</i>	27.11.19	
24	<i>Комплекс для развития ловкости. Обманные удары у сетки.</i>	02.12.19	
25	<i>Комплекс для развития быстроты. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.</i>	04.12.19	
26	<i>Комплекс для развития прыгучести. Обучение подаче в бадминтоне.</i>	09.12.19	
27	<i>Комплекс для развития силы. Подачи, защита, нападение.</i>	11.12.19	
28	<i>Комплекс для развития выносливости. Удар сверху открытой стороной ракетки.</i>	16.12.18	
29	<i>Комплекс для развития гибкости. Удар сверху закрытой стороной ракетки.</i>	18.12.19	
30	<i>Комплекс для развития ловкости. П. /и « Перестрелка».</i>	23.12.19	
31	<i>Комплекс для развития быстроты. Совершенствование приема подач.</i>	25.12.19	

32	Комплекс для развития прыгучести. П./и «Стремительный мяч».	13.01.20	
33	Комплекс для развития силы. Обучение игре по правилам.	15.01.20	
34	Комплекс для развития выносливости. Обучение защитных действий.	20.01.20	
35	Комплекс для развития гибкости. Обучение разнообразию ударов.	21.01.20	
36	Комплекс для развития координации. Обучение высоко-далеким ударам.	22.01.20	
37	Комплекс для развития ловкости. Обучение короткому удару сверху.	27.01.20	
38	Комплекс для развития ловкости. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.	29.01.20	
39	Комплекс для развития быстроты. Совершенствование игры на задней линии.	03.02.20	
40	Комплекс для развития прыгучести. Тактика одиночных игр.	05.02.20	
41	Комплекс для развития силы. Обучение тактике одиночных игр.	10.02.20	
42	Комплекс для развития выносливости. Изучение разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.	12.02.20	
43	Комплекс для развития гибкости. Совершенствование игры на сетке.	17.02.20	
44	Комплекс для развития ловкости. Обучение плоской игре и перемещений.	19.02.20	
44	Комплекс для развития силы. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно.	24.02.20	
45	Комплекс для развития координации. Совершенствование перемещения по площадке в связках из задней зоны в переднюю и обратно.	26.02.20	
46	Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в защите.	02.03.20	
47	Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.	04.03.20	
48	Комплекс для развития быстроты. Обучение технико-тактическим действиям в защите.	09.03.20	
49	Комплекс для развития прыгучести. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.	11.03.20	
50	Комплекс для развития силы. Значение и место тактики при игре в бадминтон.	16.03.20	
51	Комплекс для развития выносливости. Тактика парных игр. Взаимосвязь партнеров.	18.03.20	
52	Комплекс для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям в парной игре.	23.03.20	
53	Комплекс для развития координации. Совершенствование игры у сетки и перемещений.	25.03.20	
54	Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки.	06.04.20	
55	Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара	08.04.20	

	<i>сверху закрытой стороной ракетки</i>		
56	<i>Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар.</i>	13.04.20	
57	<i>Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол.</i>	15.04.20	
58	<i>Комплекс для развития силы. Учебная игра (одиночная)</i>	20.04.20	
59	<i>Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная)</i>	22.04.20	
60	<i>Комплекс для развития гибкость. Учебная игра (одиночная)</i>	27.04.20	
61	<i>Комплекс для развития координации. Учебная игра (парная)</i>	29.04.20	
62	<i>Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная)</i>	04.05.20	
63	<i>Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная)</i>	06.05.20	
64	<i>Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону.</i>	11.05.20	
65	<i>Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону.</i>	13.05.20	
66	<i>Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону.</i>	18.05.20	
67	<i>Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону.</i>	20.05.20	
68	<i>Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону.</i>	25.05.20	