

Пояснительная записка

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

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Бадминтон» на 2023-2024 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9, 36, 42, 58, 71, 114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитанника в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Закон Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013года «Об образовании»
- СанПин 2.4.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, зарегистрированным в министерстве юстиции РФ 3 марта 2011 года, регистрационный номер № 19993.
- Устав МБОУ «Тимяшевская СОШ» МО «ЛМР» РТ
- Положение об организации дополнительного образования в МБОУ «Тимяшевская СОШ»
- Лицензия на реализацию программ дополнительного образования № 7062 от 24 августа 2015 года
- Годового календарного учебного плана МБОУ «Тимяшевская СОШ» на 2023-2024учебный год

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 | 11 |

| | | |
|--|--|-----|
| | 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. 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. | 104 |

| | | |
|--|--|--|
| | Упражнения на расслабление. Передвижения: по зонам площадки; Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микс). Игра по правилам. | |
|--|--|--|

Перечень учебно - методического и материально технического обеспечения

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

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
|--|------------|------------|
| 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).

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Колич ество часов | Дата | | Примеча ние |
|----------|---|-------------------------|------------------------|-----------------|----------------|
| | | | предпо лагаем ая | фактиче ская | |
| 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 бадминтоне. Общая физическая подготовка (ОФП), (СФП) бадминтониста | 2 | | | |
| 14 | Обучение нападающему удару над головой справа. Упражнения для развития гибкости и | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | подвижности в суставах. Олимпийское движение в бадминтоне. | | | | |
| 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 высокодалевой 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 высокодалекового 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 высокодалевой подачи. Правила игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. | 2 | | | |
| 23 | Совершенствование высокодалекового 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: высокодавекая 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 | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | техники передвижения при имитации удара слева, справа | | | | |
| 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 бадминтоне. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, силы кисти. | 2 | | | |
| 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. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | Разбор правил парной игры. Учебно-тренировочная игра. | | | | |
| 46 | Разбор правил микс-игры. Учебно-тренировочная игра. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 2 | | | |
| 47 | Разбор правил микс-игры. Учебно-тренировочная игра. | 2 | | | |
| 48 | Совершенствование высокодающей 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. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. | | | | |
| 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 | | | |
| | | | | | |