

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ямашинская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

На заседании ШМО

Протокол № _____

от «____» _____ 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

МБОУ «Ямашинская СОШ»

_____ / _____ /

«____» _____ 2023г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ «Ямашинская СОШ»

_____ / _____ /

Приказ № _____

от «____» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Головиной Любови Николаевны

Название программы: бадминтон

Направленность: физкультурно-спортивное

«Принято» на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «____» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность курса

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся старшего звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.

Формы и методы работы:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений; 2. Игровой метод;
3. Соревновательный; 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучаиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Сроки реализации, продолжительность одного занятия:

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Особенности возрастной группы, которым адресована программа (возраст детей, особенности набора (свободный, по конкурсу и др.): возраст детей обучающихся в реализации дополнительной образовательной программы 11-12 лет, особенности набора: свободный

Планируемые результаты освоения программы

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 ;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы обучающиеся 6 класса должны овладеть основными действиями и приемами игры, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры.

- 1) понимание игр 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.

Формы подведения итогов: соревнования, товарищеские встречи, турнир, спортивные состязания.

Учебно-тематический план по бадминтону

№ п/п	Наименование разделов ,тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теория	6	2	
2	Общефизическая подготовка	4		4
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Обучение техническим приёмам	10	2	10
5	Интегральная подготовка	4		4
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	5	2	5
7	Соревнование	2		2
8	Итого:	36	6	30

Содержание курса

Знания о физической культуре – 6 часов

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. История возникновения и развития бадминтона. Развитие бадминтона в Татарстане. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнения подачи. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Способы двигательной деятельности-30 часов

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.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	Знания о физической культуре			
1	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	01.09	
	Способы двигательной деятельности			
2	Основная стойка и перемещения в бадминтоне. Хватка бадминтонной ракетки.	1	08.09	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1	15.09	
	Знания о физической культуре			
4	Самоконтроль при занятиях бадминтоном. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1	22.09	
	Способы двигательной деятельности			
5	Общая физическая подготовка.	1	29.09	
6	Специальная подготовка бадминтониста	1	06.10	
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	13.10	
8	Основы техники игры. Подачи и удары.	1	20.10	
9	Основы техники игры. Далёкий удар с замаха сверху	1	27.10	
10	Общая физическая подготовка. Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	1	10.11	
11	Специальная подготовка бадминтониста. Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	1	17.11	
12	Плоская подача. Короткие удары.	1	24.11	
13	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.	1	01.12	
14	Короткие быстрые удары	1	08.12	
15	Короткие близкие удары.	1	15.12	
	Знания о физической культуре			
16	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнения подачи.	1	22.12	
	Способы двигательной деятельности			
17	Сочетание технических приёмов подачи и удара.	1	29.12	
18	Развитие физических качеств. ОФП, СФП.. Техника игры. Далёкий с замаха.	1	12.01	
19	Развитие физических качеств. СФП.. Техника игры. Короткие удары.	1	19.01	
20	Технико-тактическая подготовка в бадминтоне.	1	26.01	
21	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.	1	02.02	
	Знания о физической культуре			
22	Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки	1	09.02	

	утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений.			
23.	Развитие бадминтона в Татарстане.	1	16.02	
	Способы двигательной деятельности			
24	Совершенствование игровых действий в бадминтоне	1	01.03	
25	Развитие двигательных качеств.	1	15.03	
26	Общая физическая подготовленность учащихся.	1	22.03	
	Знания о физической культуре			
27	Основы тренировки бадминтониста.	1	29.03	
	Способы двигательной деятельности			
28	Специальная физическая подготовка. Атакующие удары в игре.	1	05.04	
29	Тактика игры. Удары справа и слева.	1	12.04	
30	Тренировка подач. Игра в нападении.	1	19.04	
31	Тренировка подач. Игра в защите.	1	26.04	
32	Атакующие удары в игре.	1	03.05	
33	Игровые комбинации. Тактика игры.	1	10.05	
34	Основные тактические комбинации в игре	1	17.05	
35	Соревнование по бадминтону среди девочек	1	24.05	
36	Соревнование по бадминтону среди мальчиков	1	31.05	

Материально-техническое обеспечение

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
 2. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
 3. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
- набор бадминтонных ракеток -5 комплектов
- сетка и стойки для бадминтона – 1 набор
- скамейки- 3 шт.
- скакалки -12 шт.

Лист корректировки



Лист согласования				Тип согласования: последовательное
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Епифанова И.А.		 Подписано 22.11.2023 - 08:29	-