

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № ___ от « ___ » _____ 20 ___ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
_____ И.Г. Варельджан
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бадминтон»

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 9 до 14 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1 год (216 часов)

Ручкина Татьяна Викторовна

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данная программа позволяет обучающимся совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия. При занятиях бадминтоном усиленно развиваются психические процессы, нравственные качества, формируются сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Педагогическая целесообразность. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

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:

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

развивающие:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- формирование культуры движений посредством технических действий игры в бадминтон;

воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст:

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 9 до 14 лет первой и второй группы здоровья, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год и составляет 216 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия, занятия в парах.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания.

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- историю и правила игры в бадминтон;
- о влиянии физических нагрузок на организм;

уметь:

- организовывать самостоятельные занятия по бадминтону;
- сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов:

Итоги после прохождения программы подводятся в форме игровых соревнований в объединении и бесед.

Учебно-тематический план

№	наименование разделов	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие. ТБ	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	60	30	30
3	Специальная физическая подготовка	146	73	73
4	Учебно-тренировочные занятия	6	3	3
5	Итоговое занятие. ТБ.	2	1	1
	Итого:	216	108	108

Содержание:

Раздел № 1. Вводное занятие. ТБ.

Раздел № 2. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки. Основная стойка при подаче, приеме. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу. Высоко-далекая подача. Высоко-далекий удар, справа – прием. Укороченный удар, справа – прием. Короткий удар – подставка на сетке. Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку. Знакомство с правилами одиночной игры. Знакомство с правилами парной игры. Практические одиночные и парные игры. Судейство соревнований.

Раздел № 4. Учебно-тренировочные занятия. Воспитание навыков соревновательной деятельности. Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности.

Раздел № 5. Итоговое занятие. ТБ.

Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ	беседа, игра	вербальный, практический	плакаты, фотографии	ракетки, воланы	беседа
2	ОФП	групповое	наглядный, практический вербальный	-	маты, скамейки, мячи	педагогическое наблюдение
3	СФП	групповое, в парах	наглядный, практический вербальный	плакаты, фотографии	ракетки, воланы, сетка	беседа, наблюдение
4	УТР	групповое	наглядный, практический вербальный	-	ракетки, воланы, сетка	показательная игра
5	Итоговое занятие	групповое, беседа	практический вербальный	-	-	-

Список используемой литературы.

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983.
3. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. Мастер спорта международного класса Андриевская М.В. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
4. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Просвещение». 1986г.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002.
6. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне. М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 1997.
7. Лифшиц В.Я. «Бадминтон». Ступени мастерства Й-Ола, 1994. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
8. Лифшиц В. Л., Галицкий А. Бадминтон. ФиС.
9. Помыткин В.П. П 55 Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
10. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с. 9. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для инструктора физической культуры. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
11. Советский спорт. ЕВСК. г. Москва. 2008.
12. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. М.» Просвещение» 2013г. А.Г. Макеева.
13. Физическая культура. Учебное пособие. Виленский М.Я., М.: Просвещение, 2013 г.
14. Программа дополнительного образования по программе «Бадминтон»
15. Физическая культура. Бадминтон. Издательство Омского государственного университета 2013г. Турманидзе В.Г., Харченко Л.В., Антропов А.М.
16. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986.

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	кол-во часов			план	факт
		всего	теория	практ		
1	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1		
Общая физическая подготовка (ОФП)						
2	ОФП. Строевые упражнения.	6	3	3		
3	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.	6	3	3		
4	ОФП. Упражнения для ног.	4	2	2		
5	ОФП. Упражнения для шеи и туловища.	4	2	2		
6	ОФП. Упражнения для всех групп мышц.	4	2	2		
7	ОФП. Упражнения для развития силы.	4	2	2		
8	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	4	2	2		
9	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	4	2	2		
10	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	10	5	5		
11	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	3	3		
12	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	4	2	2		
13	ОФП. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	4	2	2		
Специальная физическая подготовка (СФП)						
14	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.	10	5	5		
15	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.	10	5	5		
16	СФП. Хватка ракетки. Сжимание и	10	5	5		

	разжимание ручки ракетки.					
17	СФП. Основная стойка при подаче, приеме.	8	4	4		
18	СФП. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	8	4	4		
19	СФП. Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.	10	5	5		
20	СФП. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.	6	3	3		
21	СФП. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.	10	5	5		
22	СФП. Высоко-далекая подача.	10	5	5		
23	СФП. Высоко-далекий удар, справа – прием.	10	5	5		
24	СФП. Укороченный удар, справа – прием.	10	5	5		
25	СФП. Короткий удар – подставка на сетке.	10	5	5		
26	СФП. Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку.	10	5	5		
27	СФП. Знакомство с правилами одиночной игры.	6	3	3		
28	СФП. Знакомство с правилами парной игры.	6	3	3		
29	СФП. Практические одиночные и парные игры.	6	3	3		
30	СФП. Судейство соревнований.	6	3	3		
Учебно-тренировочные занятия (УТР)						
31	УТР. Воспитание навыков соревновательной деятельности.	2	1	1		
32	УТР. Совершенствование тактических действий в игре.	2	1	1		
33	УТР. Приобщение к соревновательной деятельности.	2	1	1		
34	Итоговое занятие. ТБ.	2	1	1		
	Итого:	216	81	81		

