

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»
протокол №1 от 31.08.2022



Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности

«Бадминтон»

Возраст: 9-13 лет

Срок реализации: 3 года

Иванова Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от 9 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

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:

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

Коррекционно-развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

Воспитательные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития бадминтона
- правила игры в бадминтон;
- терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для игрока в бадминтон
- овладеют основами техники бадминтона;
- овладеют основами судейства в бадминтоне;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям
- внешней среды стрессового характера;

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные результаты – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

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.

Тематическое планирование.

№	Тематика занятия	Кол-во часов
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. Подача. Виды подачи.	2
5	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста.	4
6	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	2
7	Основы техники игры. Поддачи и удары. Далёкий удар с замаха сверху.	2
8	Удары справа и слева, высокодалёкий удар.	2
9	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар.	2
10	Плоская подача. Короткие удары.	1
11	Короткие, быстрые удары.	1
12	Короткие, близкие удары.	1
13	Правила счёта и выполнение подачи.	1
14	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.	1
15	Сочетание технических приёмов подачи и удара.	1
16	Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка.	1

17	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары.	1
18	Плоский удар. Перевод.	1
19	Сочетание технических приёмов в учебной игре.	2
20	Совершенствование игровых действий.	1
21	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебная игра.	1
22	Общая физическая подготовленность обучающихся. Тестирование уровня физической подготовленности.	2
23	Проведение соревнования.	1
24	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	1
Итого:		34

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств.

№ п/п	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	7	12	17	3	7	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лежа (раз).	2	14	6	7	11	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз).	32	34	36	32	36	38
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0	10.5	10.0	11.5	11.0	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	5	9	6	9	12
6	Многоскоки 8 прыжков (м)	5	7	9	3	5	7
7	Прыжки в длину с места (см)	135	150	170	120	135	155
8	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.6	6.8	6.2	5.9

Н – низкий уровень развития
С – средний уровень развития
В – высокий уровень развития

Контрольные упражнения по технике игры

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз.
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность).

4. Подача открытой, закрытой стороной ракетки. Способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач.
5. Противодействие одного игрока против двух игроков.

Материально-техническое оснащение.

Школа располагает хорошо оборудованным спортивным залом:

- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- маты;
- турники;
- спортивный инвентарь.

Размеры спортивного зала: 17x10

Список литературы.

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
- 4.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
5. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.- М.,ФиС,1978.
6. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
7. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
8. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 9.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.