

Рабочая программа
«Бадминтон»
(2-й год обучения)

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Год обучения: 1 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе государственной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М.М. Зверева, М., «Просвещение, 1986г.; учебника под редакцией Лифшица В. Е. – президента Федерации бадминтона. Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Основным показателем 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. Программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения дети должны:

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;
- командная (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями;
- основами толерантного мышления.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в соревнованиях.

Два раза в год проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Цель преподавания дисциплины.

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

Методика обучения.

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с игроками.
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	По плану	По факту
1	ТБ на занятиях, развитие бадминтона в России, правила игры в бадминтон, воспитание умения слушать и выполнять команду.	2			
2	Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости.		2		
3	Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли		2		
4	Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезапястного сустава, воспитание дисциплины	1	1		
5	Закрепление техники выполнения, развитие ловкости, воспитание силы воли.		2		
6	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	2			
7	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	1	1		
8	Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача.		2		
9	Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.		2		
10	Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры.		2		
11	Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ.		2		
12	Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ.		2		
13	Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах.		2		
14	Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов.		1		
	Физическая подготовка бадминтониста.				

15	Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой.		1		
16	Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах		2		
17	Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Подвижные игры.		2		
18	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		2		
19	Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по линии.	1	1		
20	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол)		2		
21	Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении.		2		
22	Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов.	2			
23	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед.		2		
24	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах		2		
25	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
26	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку.		2		
27	Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ.	1	1		

28	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий.		2		
29	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий. Игры в парах.		2		
30	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». ОРУ. Игры в парах.		2		
31	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Закрепление точки удара. Игры в парах.		2		
32	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
33	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		2		
34	Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствовании. Спортивные игры (теннис).	1	1		
35	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
36	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах.		2		
37	Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах.		2		
38	Новогодний турнир по бадминтону		2		
39	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Игры в парах.		2		
40	Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис).	1	1		
41	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и		2		

	закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.				
42	Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
43	Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах.		2		
44	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
45	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2		
46	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах.		2		
47	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
48	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		2		
49	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
50	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
51.	Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.	2			
52	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
53.	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в		2		

	парах.				
54	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
55	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
56	Турнир к 23 февраля		2		
57	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2		
58	Выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Игра смешанными парами.	1	1		
59	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
60	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
61	Турнир к 8 Марта		2		
62	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		2		
63	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2		
64	Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Игры в парах.	1	1		
65	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	1	1		
66	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
67	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и		2		

	закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.				
68	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.		2		
69	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		2		
70	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2		
71	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанны парах.		2		
73	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
74	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		2		
75	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
76	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
77	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		2		
78	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
79	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах.		2		
80	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
81-	Жонглирование открытой и закрытой				

82	стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		4		
83-84	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
85-86	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		4		
87-88	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов	1	3		
89-90	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		4		
91-92	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		4		
93	Турнир ко Дню Победы		2		
94-95	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		4		
96	Контрольные нормативы. Спортивные игры.		2		
97-98	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		4		
99	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
100-101	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
102-103	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		4		
104-105	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в		4		

	парах.				
106-107	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		4		
108	Учебные игры в парах, смешанных парах. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1		
	Итого:	19	197		216