

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №18 имени А.П. Ляпина станицы Урухской»

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

О.О. Шахрамьян

«14» августа 2020г.

«Рассмотрено»

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

«14» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Бадминтон»

для учащихся 11 класса

Срок реализации – 1 год

Рабочая программа составлена на 2020-2021 учебный год.

Руководитель: Голикова Светлана Сергеевна, учитель физической культуры

ст. Урухская, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и для обучающихся 10–11 классов, которая соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры 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 основной школы 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Цели кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Мотивация к здоровому образу жизни, посредством освоения основ содержания оздоровительных видов спорта.	Формирование у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.	Адаптация личности ребенка в современных условиях.
Овладение основами навыков физических упражнений, развитие разносторонних способностей.	Формирование сознательного отношения к тому, чем они занимаются.	Воспитание у детей в игровой обстановке самостоятельность, активность и самообладание.
Самореализация творческой личности в соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальности в игровой обстановке.	Воспитание посредством физических упражнений интеллектуальные, морально-волевые и эстетические качества личности.
Овладение основами шахматной игры.	Развитие у детей умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренировка памяти.	Приобщения детей к интеллектуальным играм.
Овладение основами нового вида спорта	Развитие у детей познавательных привычек в области бадминтона	Приобщения детей к спорту.

Задачи кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Освоение новых технических приемов с помощью подготовительных и подводящих упражнений.	Разносторонне воздействовать физическими упражнениями на организм (стимулировать деятельность всех систем его, содействовать росту и развитию подростка.	Воспитание творческой активности у детей.
Соблюдение последовательности обучения основным физическим упражнениям.	Развитие детской двигательной инициативы и творчества в игре.	Воспитание интеллектуальных, духовных и эстетических качеств личности.

Содержание программы

Основы знаний

Содержание программы кружка «Бадминтон» носит личностно ориентированный, деятельный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. 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, ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного материала по бадминтону

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	18
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	10
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	4
		35

Ребенок будет:

Знать – об особенностях истории возникновения бадминтона в нашей стране. Организации соревнований по бадминтону. Содержания правил игры.

Иметь представление - об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

Получить навыки – в осуществлении спортивной деятельности по подвижным играм в бадминтоне (по упрощенным правилам);

Расширит представления – о влиянии физических упражнений на организм человека;

Научится делать – помогать друг другу и учителю во время занятий поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

Уметь – принимать и подавать подачи воланом и мячом во время игр в бадминтон, выполнять упражнения на формирование правильной осанки, организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий с мячом и воланом;

Овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;

Будет сформирован – о правильном значении физических упражнений для здоровья человека.

Должны знать:

- Основы знаний об особенностях возникновения бадминтона в нашей стране.
- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом;
- правила подвижных игр с мячом и воланом;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- правильно выполнять упражнения на формирование осанки.

Должны уметь:

- подавать и принимать подачи воланом;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячом, воланом и др. инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательным действиям.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов

реализации дополнительной образовательной программы происходит в соревновательной форме.

Календарно-тематическое планирование кружка «Бадминтон»

№ уро-ка	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты		Домашнее задание
						Знания	Умения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I четверть - 9 уроков								
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради		Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Выучить правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, приготовить инвентарь к занятиям
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Текущий	Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране	Уметь занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней	Повторить историю возникновения и развития бадминтона
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	Знать , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракет.

4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	Знать основные виды поддачи	Уметь выполнять короткую и далёкую поддачи	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. Повторить технику короткой и далёкой поддачи
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущий	Знать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений
6	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущий	Знать основные типы поддачи в бадминтоне	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью различных силовых упражнений. Повторить технику подач
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	Знать типы подач и способы их выполнения	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет	Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач
8	Основы техники игры. Поддачи и удары	1	Урок освоения	Обучение и обобщение	Текущий	Знать названия основных ударов	Уметь выполнять	Повторить удар с замаха

	(классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		нового двигательного действия и повторения пройденного	пройденного материала			далёкую короткую подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар).	сверху, используя стену, жонглировани е открытой стороной ракетки.
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенство вания умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Текущий	Знать виды упражнений для развития быстроты и гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Развивать быстроту (челночного бег, прыжки через скакалку, бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью)
II четверть – 9 уроков								
10	Удары справа и слева, высоко далёкий удар	1	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	Оперативн ый	Знать способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	Уметь выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости	Выполнить индивидуальн ые упражне ния бадминто -ниста. Разви вать гибкость, используя упражнения на растягива ние
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	Комбинирова нный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Текущий	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять подачу разной траектории	Выполнить упражнения бадминтонис та

12	Плоская подача. Короткие удары	1	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	Текущий	Знать , как выполняется плоская подача и короткие удары по волану	Уметь подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары	Развивать гибкость и ловкость с помощью гимнастическ их упражнений
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	Урок совершенство вания умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	Знать виды упражнений для развития силы и ловкости	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями (отягощением может служить собственный вес человека)
14	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	Тренировочн ый	Повторение и закрепление ЗУН	Текущий	Знать способы выполнения подачи и нанесения удара по волану	Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника	Развивать силу с помощью упражнений с отягощением собственного веса (отжимание, подтягивание, приседание)
15	Короткие быстрые удары	1	Изучение нового материала	Обучение	Текущий	Знать технику выполнения быстрых коротких ударов	Уметь быстро наносить короткий удар	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастическ их упражне- ний и упраж- нений на растягивание

16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	Текущий	Знать технику выполнения короткого близкого и быстрого удара	Уметь выполнять короткие удары	Повторить технику выполнения коротких ударов-имитация
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	Знать определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Выучить определения двигательных качеств человека
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Опрос	Знать правила бадминтона, правила счёта.	Уметь играть на корте, соблюдая правила	Выучить правила бадминтона

III четверть – 10 уроков

19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	Текущий	Знать значение технической подготовки в избранном виде спорта	Уметь последовательно выполнять подачу и удары	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Комбинированный	КУ Подача (зачёт)	Оперативный	Знать значение технической подготовки	Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана	Развивать силу верхнего плечевого пояса с помощью упражнений с отягощением
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод	Текущий	Уметь осуществлять самоконтроль при	Уметь работать в группе	Подготовиться к зачёту по ударам

	(СФП)			круговой тренировки)		выполнении физических упр.		(далёкий, короткий удары)
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	Оперативный	Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана	Придумать 3-4 упражнения с короткой скакалкой для развития гибкости и подвижности суставов
23	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	Игровой, соревновательный	Знать методы тактической борьбы	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно удары и подачу	Подготовить реферат по теме: « Ими гордится Россия» (о бадминтонистах РФ)
24	Плоский удар. Перевод	1	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	Текущий	Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Уметь выполнять плоский удар и перевод	Развивать гибкость и ловкость с помощью упражнений гимнастики
25	Плоский удар. Перевод	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	Текущий	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод	Повторить индивидуальные упражнения бадминтониста(жонглирование)
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тематический	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать	Силовая подготовка. Выполнить упр., отягощённые

							соперника	собственным весом
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтисту	Групповая работа по станциям	Текущий	Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Составить комплекс круговой тренировки для самостоятельных занятий дома
28	Совершенствование игровых действий	1	Тренировочный	Игровая	Текущий	Знать правила бадминтона	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Повторить правила бадминтона
IV четверть - 7 уроков								
29	Правила одиночной и парной игры	1	Урок закрепления пройденного материала	Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	Знать правила игры	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры	Повторить правила парной игры
30	Организация соревнований по бадминтону	1	Комбинированный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	Знать правила организации соревнований	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры	Выучить порядок и правила организации соревнований
31	Специальная подготовка бадминтиста (СФП)	1	Урок совершенствования специальных умений и навыков	Индивидуальная работа	Текущий	Знать , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	Развивать координационные способности и ловкость с помощью подвижных игр во внеурочное время

32	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	Знать уровень своей технической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	
33	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	Знать уровень своей физической подготовленности	Уметь реально оценивать свои физические возможности	
34	Проведение соревнования	1	Урок-турнир	Соревновательная	Итоговый	Знать правила проведения и организации соревнования по бадминтону	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Организовать дворовые соревнования по бадминтону
35	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	1	Круглый стол	Беседа, комментирование	Обсуждение результатов	Знать функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	Уметь обобщать, формулировать выводы	

Литература:

Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ/А.П. Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.– М.: Советский спорт, 2010.

Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В.Г.Турманидзе, С.М.Шахрай, Л.В.Харченко, А.М. А.М.Антропов.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)

Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителя.

