

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Малмыжского района

МКОУ ООШ д.Арык Малмыжского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Низамутдинова Л.В
Приказ № 4 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Галимзянова С.Г
Приказ № 16 д от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВУД «Бадминтон»

для обучающихся 5-9 классов

ВУД «Бадминтон»

д. Арык 2023 г. класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

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

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 по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 5-6 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность школы и многофункционального спортивного комплекса «ДЮСШ».

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона 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.

2. 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.

Распределение учебного времени на виды программного материала

1 часа в неделю – 34 часа в год

Распределение учебного материала по бадминтону

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7
		34

Тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты	
						Знания	Умения
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности и 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 дисциплированными на занятиях по бадминтону
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 заниматься исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней
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

4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущи й	Знать основные виды подачи	Уметь выполнять короткую и далёкую подачи
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущи й	Знать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущи й	Знать основные типы подачи в бадминтоне	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущи й	Знать типы подачи и способы их выполнения	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов).	1	Урок освоения нового двигательного действия	Обучение и обобщение пройденного материала	Текущи й	Знать названия основных ударов	Уметь выполнять далёкую короткую

	Далёкий удар замаха сверху.	с	я и повторения пройденного				подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар).
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	<i>Текущий</i>	Знать виды упражнений для развития быстроты и гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	<i>Оперативный</i>	Знать способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	Уметь выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	<i>Текущий</i>	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять подачу разной траектории
12	Плоская подача. Короткие удары	1	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	<i>Текущий</i>	Знать, как выполняется плоская подача и короткие удары по волану	Уметь подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары
13	Общая физическая подготовка	1	Урок совершенствования	Развитие двигательных качеств учащихся	<i>Текущий</i>	Знать виды упражнений	Уметь самостоятельно

	(ОФП) бадминтониста		ния умений и навыков			ний для развити я силы и ловкост и	но выполн ять физиче ские упражн ения на развит ие двигате льных качеств	
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёк ие удары)	1	Трениро вочный	Повторение закрепление ЗУН	и	<i>Текущи й</i>	Знать способы выполне ния подачи и нанесен ия удара по волану	Уметь наносит ь удары по волану и своевре менно выходи ть под удары против ника
15	Короткие быстрые удары	1	Изучени е нового материа ла	Обучение		<i>Текущи й</i>	Знать технику выполне ния быстры х коротки х ударов	Уметь быстро наносит ь коротки й удар
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	Комбин ированн ый	Обучение систематизирование знаний	и	<i>Текущи й</i>	Знать технику выполне ния коротког о близкого и быстрого удара	Уметь выполн ять коротки е удары
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Урок соверше нствова ния умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся		<i>Текущи й</i>	Знать определ ения понятий : сила, быстрот а, выносли вость, гибкост ь, ловкост ь	Уметь самост оатель но выполн ять физиче ские упражн ения на развит ие двигате льных качеств

18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	<i>Опрос</i>	Знать правила бадминтона, правила счёта.	Уметь играть на корте, соблюдая правила
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	<i>Текущий</i>	Знать значение технической подготовки в избранном виде спорта	Уметь последовательно выполнять подачу и удары
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Комбинированный	КУ Подача (зачёт)	<i>Оперативный</i>	Знать значение технической подготовки	Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	<i>Текущий</i>	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	Уметь работать в группе
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	<i>Оперативный</i>	Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана
23	Технико-тактическая	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	<i>Игровой,</i>	Знать методы	Уметь быстро

	подготовка				<i>соревновательный</i>	тактической борьбы	принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу
24	Плоский удар. Перевод	1	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	<i>Текущий</i>	Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Уметь выполнять плоский удар и перевод
25	Плоский удар. Перевод	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	<i>Текущий</i>	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	<i>Тематический</i>	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтонисту	Групповая работа по станциям	<i>Текущий</i>	Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
28	Совершенствование	1	тренировочный	Игровая	<i>Текущий</i>	Знать правила	Уметь играть в

	игровых действий					бадминт она	бадмин тон, соблюд ая правила
29	Правила одиночной и парной игры	1	Урок закрепле ния пройден ного материала	<i>Учебная игра - соревнование</i>	<i>Приме нение знаний на практи ке</i>	Знать правила игры	Уметь самосто ятельно играть в бадмин тон, соблюд ая правила игры
30	Организация соревновани й по бадминтону	1	Комбин ированн ый	<i>Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование</i>	<i>Приме нение знаний на практи ке</i>	Знать правила организа ции соревнов аний	Уметь самосто ятельно играть в бадмин тон, соблюд ая правила спортив ной игры
31	Технико- тактическая подготовка	1	Трениро вочный	Умение вести тактическую игру	<i>Игрово й, соревн овател ьный</i>	Знать методы тактичес кой борьбы	Уметь быстро приним ать решени е,, выполн ять техниче ски правиль но удары и подачу
32	Специальная подготовка бадминтонис та (СФП)	1	Урок соверше нствова ния специал ьных умений и навыков	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Текущи й</i>	Знать, что такое специаль ная подготов ка и, что в неё входит	Уметь осущес твлять самоко нтроль при выполн ении физиче ских упражн

							ений
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	Контрольный	Тестирование	Итоговой	Знать уровень своей технической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговой	Знать уровень своей физической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники

Материально-техническое и методическое обеспечение

I. Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи

Секундомер, свисток

Спортивный зал, площадка, форма

Ракетки для бадминтона, валанчики

Стойки, сетка

Планируемый результат

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

В результате реализации программы учащиеся 5-6 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, 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 техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.