Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа – интернат №4 для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья» города Перми

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Бадминтон»

на 2020-2021 учебный год

Шабарова Ольга Александровна

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания по бадминтону направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой бадминтон, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьника к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игры «Бадминтон» среди учащихся;

-пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

-формирование сборной команды школы по бадминтону;

-формирование волевых, психологических качеств, для стабильных и успешных выступлений на краевых соревнованиях.

**Задачи занятий:**

1. Овладеть теоретическими и практическими приемами спортивной игрой бадминтон.

2. Участвовать в школьных и городских соревнованиях.

3. Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость скоростно-силовую.

4. Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

5. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.

6. Выполнять технические действия по бадминтону.

7.Выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

8. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

9. Участвовать в школьных и городских соревнованиях.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16-17 лет** |
| 1 | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 8–10 | 11–15 | 16–20 | 21–25 | 26–30 | 31–35 | 36–40 |
| 2 | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки | 22 | 22 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз | 4–6 | 6–8 | 8–10 | 10–12 | 12–14 | 14–16 | 14–18 |
| 4 | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 2 | 3–4 | 4–6 | 5–7 | 6–8 | 7–9 | 7–9 |
| 5 | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 2 | 3–4 | 4–6 | 5–7 | 6–8 | 7–9 | 7–9 |
| 6 | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз | 1–3 | 2–4 | 3–5 | 4–6 | 5–7 | 7–8 | 7–9 |
| 7 | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз | – | – | – | 4–5 | 5–6 | 6–7 | 7–8 |

**Тематический план (2 раза в неделю по 40 мин)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая подготовка** |
|  | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | 3 | 1 | 2 |
|  | Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет. | 1 | 1 |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | 3 |  | 3 |
|  | Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи). | 7 | 1 | 3 |
|  | Совершенствование основных типов подач в бадминтоне. | 3 |  | 3 |
|  | Обучение техники приема подачи. | 3 |  | 3 |
|  | Техника и тактика парной игры. | 4 | 1 | 3 |
|  | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева). | 3 | 1 | 3 |
|  | Совершенствование основных ударов в бадминтоне. | 3 |  | 3 |
|  | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша). | 3 | 1 | 2 |
|  | Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). | 7 | 1 | 3 |
|  | Совершенствование сеточного удара. | 3 |  | 3 |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | 3 |  | 5 |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | 3 |  | 3 |
|  | Сдача контрольных нормативов. | 3 |  | 3 |

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции по бадминтону**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **План** | **Факт** | **Примечание** |
|  | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | Октябрь |  |  |
|  | Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет. | Октябрь |  |  |
|  | Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | Октябрь |  |  |
|  | Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. | Октябрь |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Октябрь |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Октябрь |  |  |
|  | Изучение техники передвижения по площадке. | Октябрь |  |  |
|  | Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне | Октябрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Обучение техники приема подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Ноябрь |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Ноябрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения короткой подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения короткой подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Обучение техники приема подачи. | Ноябрь |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Декабрь |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Декабрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения плоской подачи. | Декабрь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения плоской подачи. | Декабрь |  |  |
|  | Обучение техники приема подачи. | Декабрь |  |  |
|  | Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи. | Декабрь |  |  |
|  | Сдача контрольных нормативов. | Январь |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Январь |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Январь |  |  |
|  | Техника и тактика парной игры. | Январь |  |  |
|  | Техника и тактика парной игры. | Январь |  |  |
|  | Ознакомление с основными ударами в бадминтоне | Январь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки | Январь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки | Январь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки | Январь |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки | Январь |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Февраль |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Февраль |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Февраль |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара справа и слева | Февраль |  |  |
|  | Обучение техники выполнения удара справа и слева | Февраль |  |  |
|  | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. | Февраль |  |  |
|  | Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. | Февраль |  |  |
|  | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш). | Март |  |  |
|  | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш). | Март |  |  |
|  | Сдача контрольных нормативов. | Март |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Март |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Март |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Март |  |  |
|  | Ознакомление с сеточными ударами | Март |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара подставка. | Апрель |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара подставка. | Апрель |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара откидка. | Апрель |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара откидка. | Апрель |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Апрель |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара по диагонали. | Апрель |  |  |
|  | Обучение техники сеточного удара по диагонали. | Апрель |  |  |
|  | Совершенствование техники основных сеточных ударов. | Апрель |  |  |
|  | Совершенствование техники основных сеточных ударов. | Апрель |  |  |
|  | Техника и тактика парной игры. | Май |  |  |
|  | Техника и тактика парной игры. | Май |  |  |
|  | Круговая тренировка, общефизическая подготовка. | Май |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Май |  |  |
|  | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. | Май |  |  |
|  | Совершенствование техники приема и выполнения подач. | Май |  |  |
|  | Совершенствование техники приема и выполнения подач. | Май |  |  |
|  | Сдача контрольных нормативов. | Май |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Май |  |  |
|  | Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. | Май |  |  |