

Аннотация общеразвивающей дополнительной программе физкультурно- спортивной направленности «Бадминтон»

Цель занятий – 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей 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.

Тематический план

п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	5	2	3
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	3	3	
3.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
4.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7		7
5.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	4		4
6.	Обучение техники приема подачи.	4		4
7.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
8.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	1	6
9.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	4		4
10.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	4	1	3
11.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6
12.	Совершенствование сеточного удара.	5		5
13.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5

14.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
Итого:		72	9	63

Режим занятий: 72 занятия в год, количество часов в неделю: 2 часа.

Условия реализации ОП: занятия проводятся в спортивном зале.

Сроки реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8 -17лет.