



Програма курсу з фізичної культури для 6-го класу модуль:

"Бадмінтон"





Курс складається із 10 практичних занять та контрольного тесту:

-  1. Ознайомлення з місцем українського бадмінтону на сучасному етапі та технікою безпеки під час занять. Вправи на розвиток координації та підготовку до гри.
-  2. Повторення правил гри. Вправи на відпрацювання базових рухів.
-  3. Подачі у бадмінтоні.
-  4. Удари по волану та їх різновиди.
-  5. Колове тренування №1.
-  6. Навчальна гра.
-  7. Навчальна гра.
-  8. Колове тренування №2.
-  9. ОНН – підбивання волану ракеткою. Навчальна гра.
-  10. Підсумкове заняття.



Мета курсу: сприяти засвоєнню модуля: «Бадмінтон» здобувачами освіти шостих класів.

Завдання курсу: формування в учнів/учениць знань, щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Очікувані результати відповідно до чинної програми.

Учні повинні навчитися:

-  розкривати місце українського бадмінтону на сучасному етапі;
-  володіти правилами гри;
-  характеризувати поняття точка удару, вихідне та ударне положення;
-  застосовувати прийоми щодо попередження травматизму на уроках, дотримуватись правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном;
-  вдосконалювати навички спеціальної фізичної підготовки; опанувати техніко-тактичну підготовку до гри у бадмінтон.



Структура курсу

Даний курс містить 10 занять.

Заняття 1:

Тема: «Ознайомлення з місцем українського бадмінтону на сучасному етапі та технікою безпеки під час занять. Вправи на розвиток координації та підготовку до гри».

Мета: Познаюмитись з теоретичними відомостями та початковими технічними прийомами з бадмінтону.

Завдання заняття:

- ознайомити з теоретичною складовою: «Місце українського бадмінтону на сучасному етапі»;
- повторити техніку безпеки під час занять з бадмінтону;
- оволодіти технічними прийомами тримання ракетки у бадмінтоні;
- розвинути спритність та витривалість;
- виховувати колективізм, увагу та витримку.

Заняття 2:

Тема: «Повторення правил гри. Вправи на відпрацювання базових рухів».

Мета: Згадати основні правила гри у бадмінтон. Довести до автоматизму переміщення по корту з імітаційними ударами ракеткою. Покращити координацію та силу пальців.

Завдання заняття:

- повторити основні правила гри;
- відпрацьовувати переміщення по корту;
- розвинути спритність;
- розвинути рухливість та силу пальців.

Заняття 3:

Тема: «Подача».

Мета: Вивчити правила подачі у бадмінтоні та навчитись їх виконувати.





Завдання заняття:

- ознайомити з основними правилами подачі у бадмінтоні;
- навчити техніки виконання подачі, та вміння їх використовувати у заданій ситуації;
- розвинути рухливість та силу кистей.

Заняття 4:

Тема: «Удари по волану та їх різновиди».

Мета: Дізнатись, які існують види ударів та навчитись виконувати декілька з них. Зміцнити м'язи спини.

Завдання заняття:

- ознайомити учнів з різновидами ударів по волану;
- формувати навички та використання спеціальних вправ;
- зміцнити м'язи спини;
- виховувати в учнів любов до свого тіла та здоров'я.

Заняття 5:

Тема: «Колове тренування №1».

Мета: Розвинути фізичні якості та відпрацювати контроль волану.

Завдання заняття:

- розвивати реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції;
- розвинути фізичні якості за допомогою кардіо-вправ, вправ на розвиток сили та координації;
- виховувати любов до спорту, себе та свого здоров'я.

Заняття 6:

Тема: «Навчальна гра у бадмінтон».

Мета: Успішно використати техніко-тактичні вправи в процесі гри.

Завдання заняття:

- повторити вправи на реакцію зміни напрямку, точність та швидкість реакції;
- провести початкову гру у бадмінтон;
- розвивати координацію.



Заняття 7:



Тема: «Навчальна гра у бадмінтон».

Мета: Впевнено використовувати техніко-тактичні елементи у процесі гри.

Завдання заняття:

- об'єднати вивчене у навчальній грі;
- розвивати навички спритності та витривалості;
- розвинути силу м'язів ніг;
- виховувати повагу до суперника.

Заняття 8:

Тема: «Колове тренування №2».

Мета: Розвинути фізичні якості та вдосконалити вивчені техніко-тактичні вправи.

Завдання заняття:

- розвинути фізичні якості за допомогою кардіо-вправ, вправ на розвиток сили та координації;
- розвинути вміння до самооцінки;
- виховувати повагу до суперника.

Заняття 9:

Тема: «ОНН – підбивання волану ракеткою. Навчальна гра».

Мета: Успішно виконати навчальний норматив з підбивання волану ракеткою.

Завдання заняття:

- розвинути реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції;
- об'єднати вивчене у навчальній грі;
- розвинути силу м'язів рук.

Заняття 10:

Тема: «Підсумкове заняття з модуля «Бадмінтон»».

Мета: Підвести підсумки вивченого, проаналізувати свої успіхи за пройдений курс.

Завдання заняття:

- підвести підсумки засвоєних умінь та навичок гри у бадмінтон;
- провести фінальну гру у бадмінтон;
- розвинути силу м'язів черева.

