

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ №75
от «31» августа 2023г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бадминтон»

Возраст детей: 12-16 лет
Составитель:
учитель 1 квалификационной категории
Степанов С.С.

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
9. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

Рабочая программа составлена на основе «Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/ А.В.Щербаков, Н.И.Щербакова».

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы: учебно-тренировочный.

Актуальность программы занятий бадминтоном заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством, она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта в нашей стране.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Новизна и оригинальность программы «Бадминтон» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Направлена на пробуждение интереса к игре в бадминтон, организацию занятости свободного времени учащихся.

Отличительные особенности программы: объясняется тем, что бадминтон-это спортивная игра. А игровая деятельность, как известно, имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства

коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

Игра бадминтон развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей, а приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, выбрать и применить целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игры бадминтон.

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В сложных условиях развития нашего общества, наблюдается понижение уровня здоровья учащихся. По этой причине физической культуре уделяется важнейшее значение. Занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья, формированию основ и правил здорового образа жизни, воспитанию нравственных качеств, что в дальнейшем помогает стать достойным активным гражданином России.

Адресат программы: заинтересовавшиеся обучающиеся «бадминтоном» 5-9 классов возраста 12-16 лет. Группа разновозрастная.

Принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Средний возраст занимающихся характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

Формы организации образовательного процесса (формы обучения):

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные, наглядные, практические.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные праздники.

Срок освоения программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель: повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в бадминтон, популяризация бадминтона.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация бадминтона и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к бадминтону;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание морально-волевых качеств.

Место программы в образовательном процессе:

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону различного масштаба.

Концептуальная основа программы: основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

- **сознательности и активности;**
- **наглядности и систематичности;**
- **доступности и индивидуализации;**
- **прочности и прогрессирувания.**

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** в начале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теоретические	практические
1.	Вводная часть.	1	1	
2.	Игровые стойки.	3		3
3.	Жонглирование.	3		3
4.	Подачи.	4		4
5.	Удары.	10		10
6.	Тактика одиночной игры.	7		7
7.	Тактика парной игры.	6		6
	Всего:	34	1	33

Содержание программы

Вводная часть. История возникновения игры. Правила игры.

Игровые стойки. Стойки при выполнении подачи. Стойки при приеме подачи. Передвижение по площадке, выполнение различных стоек. Выполнение подач, приемов.

Жонглирование. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на месте. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки в движении.

Подачи. Подачи открытой, закрытой стороной ракетки.

Удары. Удары сверху открытой стороной ракетки. Удары сверху закрытой стороной ракетки. Удары сбоку, снизу, у сетки.

Тактика одиночной игры. Игра в парах.

Тактика парной игры. Игра 2x2.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
	Вводная часть	1	1			
1	История возникновения игры. Правила игры.	1	1		Беседа Инструктаж Просмотр презентации	Текущий
	Игровые стойки	3		3		
2	Стойки при выполнении подачи.	1		1	Комбинированный	Текущий
3	Стойки при приеме подачи.	1		1	Комбинированный	Текущий
4	Передвижение по площадке, выполнение различных стоек. Выполнение подач, приемов.	1		1	Комбинированный	Текущий
	Жонглирование	3		3		
5	Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на	1		1	Комбинированный	Текущий

	месте.					
6, 7	Жонглирование воланом открытой стороной ракетки в движении.	2		2	Комбинированный	Текущий
	Подачи	4		4		
8, 9	Подачи открытой стороной ракетки.	2		2	Комбинированный	Текущий
10, 11	Подачи закрытой стороной ракетки.	2		2	Комбинированный	Текущий
	Удары	10		10		
12, 13	Удары сверху открытой стороной ракетки.	2		2	Комбинированный	Текущий
14, 15	Удары сверху закрытой стороной ракетки.	2		2	Комбинированный	Текущий
16, 17	Удары сбоку.	2		2	Комбинированный	Текущий
18, 19	Удары снизу.	2		2	Комбинированный	Текущий
20, 21	Удары у сетки.	2		2	Комбинированный	Текущий
	Тактика одиночной игры	7		7		
22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	Игра в парах.	7		7	Комбинированный	Текущий
	Тактика парной игры	6		6		
29, 30, 31, 32, 33, 34	Игра 2х2.	6		6	Комбинированный	Текущий
	Всего:	34	1	33		

Планируемый результат:

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Знать:

- историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- технические и тактические приёмы игры;
- правила игры в бадминтон;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Уметь:

- применять технические и тактические приёмы игры на практике;
- проводить соревнования по упрощённым правилам;
- соблюдать правила безопасности во время игры в бадминтон;
- уметь взаимодействовать в команде.

Календарный учебный график (с 01.09.2023г. по 25.05.2024г.)

Месяц. Раздел	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Вводная часть.	1								
Игровые стойки.	3								
Жонглирование.		3							
Подачи.		1	3						
Удары.			1	3	4	2			
Тактика одиночной игры.						2	4	1	
Тактика парной игры.								3	3
Всего: 34 часа	4ч	4ч	4ч	3ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал и спортивная площадка, необходимое оборудование, включающее в себя:

Материально-техническое обеспечение занятий:

- ракетки-10 пар;
- гимнастическая стенка-3 пролета;
- гимнастические скамейки-4 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт.;
- воланы для игры-10шт.;
- малые мячи-5 шт.;
- гантели (20 кг)-1 комплект.

Методические материалы:

- дидактический материал;
- разработка игр:
- презентации;
- видеоматериалы.

Формы аттестации, контроля: умения и навыки проверяются во время участия в школьных, республиканских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Оценочные материалы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)

Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1мин.20с.)	Бег 400 м (не более 1мин.30с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
	Короткая подача, 8	
	Укороченный удар, 9	
	Высокий удар, 8	

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/ А.В.Щербаков, Н.И.Щербакова.
3. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.
6. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

Литература для учащихся:

1. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А.Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016г.

