

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добринская основная общеобразовательная школа
имени Спиридонова Николая Семеновича»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №7 от 25.05.23

 **УТВЕРЖДАЮ.**
Директор МБОУУ «Добринская
ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Насим М.В.
Приказ №128 от 25.05.23

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев - 70 часов

Уровень освоения программы: ознакомительный

Разработана
учителем физической культуры МБОУУ
«Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Осокиной Татьяной Викторовной

п. Тростники

2023

1. Пояснительная записка

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» (далее по тексту программа) разработана на основе Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» (приказ №164 от 7 августа 2019 года).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» носит общекультурный (ознакомительный) уровень.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Занятия организуются в очной форме по группам одного возраста с постоянным составом от 8 до 25 человек. Возраст обучающихся 12-13 лет. Программа реализуется с участием обучающихся с особыми возможностями здоровья.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная.

Срок обучения 9 месяцев. Объем учебной нагрузки составляет 70 академических часов: 35 учебных недель по два академических часа в неделю в соответствии с расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и режимом работы МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» на новый учебный год.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

2. Цель и задачи программы

Цель курса - 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 курса:

- 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 об игре в бадминтон, 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.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	количество часов			
		всего	теоретические занятия	практические занятия	Контрольные игры и соревнования
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся бадминтоном.	1	1	-	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма .	2	2	-	

4.	Основы методики обучения в бадминтоне	2	2	-	
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22	
7.	Основы техники и тактики игры	30	-	30	
8.	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	10	-	10	не менее двух раз в год
.					
Итого:		70	8	62	

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Теоретические занятия – 8 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся бадминтоном. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся бадминтоном.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям бадминтоном.

Основы методики обучения в бадминтоне. Понятие об обучении и тренировке в бадминтоне. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по бадминтону.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 62 (часа)

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении высокодалеких ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме .

Практические занятия по технике игры

Техника выполнения высокодалеких ударов

Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах

Техника хвата ракетки

Прием подачи

Жонглирование на разной высоте с перемещением

Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой

Удары справа и слева.

Техника перекидывания воланов в парах

Формы аттестации

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по бадминтону. Разбор проведённых игр. Характеристика противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0

4. Планируемые результаты

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в бадминтон;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры в бадминтон;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

Характеристика основных видов деятельности (УУД)

- учиться активно участвовать в общей игре.
- в обсуждениях, возникших в ходе игры.
- выполнять заданные правила игр.
- корректировать (изменять).
- участвовать в оценке полученного общего результата.
- учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером.
- учиться активно работать в парах, группах.
- выполнять разученные технические приемы игры в бадминтон в стандартных и игровых условиях.
- проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
- проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам в процессе игровой деятельности.
- проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

5. Календарный учебный график

№ занятия	Дата проведения	Количество часов	Наименование тем
1-2	02.09	2	Правила безопасности на занятиях по бадминтону.
3-4	09.09	2	Краткая история и сущность игры в бадминтон
5-6	16.09	2	Инвентарь и оборудование. Личная гигиена и режим дня.
7-8	23.09	2	Ознакомление с краткими правилами игры.
9-10	30.09	2	Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов.
11-12	07.10	2	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи
13-14	21.10	2	Основная стойка при подаче, приеме

			подачи, ударах. Подача
15-16	28.10	2	Жонглирование на разную высоту с перемещением
17-18	11.11	2	Имитация техники ударов справа, слева. Изучение приема подачи.
19-20	18.11	2	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой
21-22	25.11	2	Перекидывание волана в парах. Подача у стены, в парах
23-24	09.12	2	Эстафета с воланом. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.
25-26	16.12	2	Парная эстафета. Движения, имитирующие удары справа, слева
27-28	23.12	2	«Вертушка». Жонглирование на разной высоте с перемещением
29-30	30.12	2	Челночный бег 3×10 м. Эстафета с воланом.
31-32	13.01	2	Прыжки через скакалку. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.
33-34	20.01	2	Отжимание в упоре лежа
35-36	27.01	2	Закрепление техники хвата ракетки. Совершенствование техники приема подачи.
37-38	03.02	2	Жонглирование на разной высоте с перемещением.
39-40	10.02	2	Изучение способов передвижения по площадке. Игра «Вертушка».
41-42	02.03	2	Эстафеты с малыми мячами. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.
43-44	16.03	2	Контроль подвижности плечевого пояса. Парные эстафеты с воланом.
45-46	23.03	2	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.

47-48	30.03	2	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.
49-50	13.04	2	Контроль оперативного мышления. Закрепление техники передвижения по площадке.
51-52	20.04	2	Изучение правильной техники выполнения подачи. Парная эстафета.
53-54	27.04	2	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.
55-56	18.05	2	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.
57-58	25.05	2	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.
59-60	01.06	2	Изучение техники имитации ударов справа и слева.
61-62	08.06	2	Эстафеты с воланом и мячами. Контроль скорости передвижения по площадке
63-64	15.06	2	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.
65-66	22.06	2	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов.
67-68	26.06	2	Контроль скорости одиночного движения
69-70	29.06	2	Учебная игра

6. Условия реализации программы по бадминтону:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по бадминтону, пополнение материальной базы ракетками, воланчиками, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы спортивных игр «бадминтон»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Занятия по бадминтону должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и

навыки инструктора - общественника. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры и методика судейства».

7. Формы аттестации

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

Контрольные упражнения по технической подготовке:

- контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов
- контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет
- контроль скорости передвижения по площадке
- контроль скорости одиночного движения .

Контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта «с ходу», челночный бег 5х6м, прыжок в длину с места.

8. Методические материалы

Наличие необходимой документации:

программы деятельности спортивной секции;

тематического планирования секции спортивных игр: «бадминтон».

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) *гражданско-патриотическое*
- 2) *нравственное и духовное воспитание;*
- 3) *воспитание положительного отношения к труду и творчеству;*
- 4) *интеллектуальное воспитание;*
- 5) *здоровьесберегающее воспитание;*
- 6) *правовое воспитание и культура безопасности;*
- 7) *воспитание семейных ценностей;*
- 8) *формирование коммуникативной культуры;*
- 9) *экологическое воспитание.*

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

9. Список литературы

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
3. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).