

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования Дубенский район
МКОУ Новопавшинская ООШ

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
№1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МКОУ Новопавшинской
ООШ

Челнокова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МКОУ Новопавшинской
ООШ

Провоторова Т.А.
Приказ №30 от «30»
августа 2023 г.

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

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Провоторов Владимир Александрович,
учитель физической культуры
МКОУ Новопавшинской ООШ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (занятий) из расчета 2 ч. в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ овладение «школой движений»;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Задачи:

Образовательные

- ✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (бадминтон);
- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- ✓ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ✓ развивать двигательные способности посредством игры в бадминтон;
- ✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- ✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в бадминтон. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в

процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ✓ представлять бадминтон как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

- соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять технические действия при игре в бадминтон, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в бадминтон;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном бадминтоне;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для бадминтониста
- Овладеют основами техники бадминтона;
- Овладеют основами судейства в бадминтоне;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Освоят приемы тактики игры в бадминтон;
- Овладеют навыками судейства в бадминтоне, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретически есведен.	Практическ иезанят.
1	История развития бадминтона, бадминтон в России	1	1	0
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3	Правила игры в бадминтон	1	1	0
4	Организация и проведение соревнований	2	1	1
6	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	31	1	30
7	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	16	1	15
8	Учебно-тренировочные игры, соревнования	16	0	16
Итого:		68	6	31

Содержание рабочей программы

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного времени на виды программного материала
2 часа в неделю – 68 часов в год

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
2. История бадминтона.
3. Правила игры. Характеристика игры, инвентарь и спортивная площадка.
4. Спортивный режим.
5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.
6. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
7. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Судейская коллегия, возрастная градация участников, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
8. Основы физической и психической подготовки.
9. Основы технической подготовки.
10. Основы тактической подготовки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в бадминтоне. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, пионерболом, баскетболом. На начальном этапе в большом объеме применяется игровой метод.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Строевой и походный шаг.

Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней и внутренней сводах стопы. Перекаты с пятки на носок.

Бег: обычный, спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости, с различными заданиями, ускорения, кросс 5-10 минут.

Упражнения для шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения с партнером.

Упражнения для ног: махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Поднимание на носках, приседания.

Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Прыжки через скакалку: на одной ноге, с различными вращениями, с разным темпом.

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 20-60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

2. Правила соревнований.

3. Организация и проведение соревнований по бадминтону.

4. Спортивные площадки и инвентарь.

5. Техника бадминтона:

а) способы хватки ракетки;

б) стойки бадминтониста;

в) техника ударов снизу;

г) техника ударов сверху;

д) техника подач;

е) техника выполнения плоских ударов;

ж) техника ударов у сетки;

з) техника передвижений.

6. Начальное обучение технике:

а) хватка ракетки;

б) подачам;

в) ударам снизу;

г) ударам сверху;

д) передвижениям по площадке;

е) ударам у сетки.

7. Углубленное обучение технике бадминтона.

Тактическая подготовка

1. Общие понятия о тактике.

2. Взаимосвязь техники и тактики бадминтона.

3. Тактика выполнения различных упражнений темп и ритм игры.

4. Перерывы в ходе игры и варианты отдыха в перерывах.

5. Разминка.

6. Основные методические положения при составлении тактических действий.

7. Разбор и анализ личных тактических действий.

Календарно-тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	2	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	2	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	2	
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	2	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	2	
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	2	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	2	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	
12	Плоская подача. Короткие удары	2	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2	
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	2	
15	Короткие быстрые удары	2	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	2	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	2	
23	Технико-тактическая подготовка	2	

24	Плоский удар. Перевод	2	
25	Плоский удар. Перевод	2	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	
28	Совершенствование игровых действий	2	
29	Правила одиночной и парной игры	2	
30	Подготовка к соревнованиям по бадминтону.	2	
31	Организация соревнований по бадминтону	2	
32	Технико-тактическая подготовка	2	
33	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	
34	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся. Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	2	

Всего: 68 часов

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал.

Для проведения занятий в кружке «Бадминтон» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ракетки бадминтонные 8 шт.
2. Гимнастические стенки - 1 шт.
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 6 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.
7. Воланы - 30 шт.