

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 2
от « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 88/29
от « 01 » сентября 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 423
_____ С.А. Рыкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
физкультурно - спортивной направленности
«Бадминтон»

Программа рассчитана на учащихся 7-8 классов
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кучик Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт - Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры. Согласно методическим рекомендациям по введению третьего часа физической культуры, тем самым учитель вправе сам распределить и ввести спортивно-подвижные игры и виды спорта не предусмотренные базовой программой по физической культуре во внеурочное время. Бадминтон используется на основе кружка во внеурочное время для желающих детей.

Данная программа предлагает использовать занятия бадминтоном как один из вариантов вариативной части базовой программы во внеурочное время. Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к

занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа разработана для учащихся, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на два года обучения.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся кружка должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Цели кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Мотивация к здоровому образу жизни, посредством освоения основ содержания оздоровительных видов спорта.	Формирование у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.	Адаптация личности ребенка в современных условиях.
Овладение основами навыков физических упражнений, развитие разносторонних способностей.	Формирование сознательного отношения к тому, чем они занимаются.	Воспитание у детей в игровой обстановке самостоятельность, активность и самообладание.
Самореализация творческой личности в соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальности в игровой обстановке.	Воспитание посредством физических упражнений интеллектуальные, морально-волевые и эстетические качества личности.
Овладение основами шахматной игры.	Развитие у детей умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренировка памяти.	Приобщения детей к интеллектуальным играм.
Овладение основами нового вида спорта	Развитие у детей познавательных привычек в области бадминтона	Приобщения детей к спорту.

Задачи кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Освоение новых технических приемов с помощью подготовительных и подводящих упражнений.	Разносторонне воздействовать физическими упражнениями на организм (стимулировать деятельность всех систем его, содействовать росту и развитию подростка.	Воспитание творческой активности у детей.
Соблюдение последовательности обучения основным физическим упражнениям.	Развитие детской двигательной инициативы и творчества в игре.	Воспитание интеллектуальных, духовных и эстетических качеств личности.

Содержание программы

Основы знаний

Содержание программы кружка «Бадминтон» носит личностно ориентированный, деятельный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. 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.

Ребенок будет:

Знать – об особенностях истории возникновения бадминтона в нашей стране. Организации соревнований по бадминтону. Содержания правил игры.

Иметь представление - об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

Получить навыки – в осуществлении спортивной деятельности по подвижным играм в бадминтоне (по упрощенным правилам);

Расширит представления – о влиянии физических упражнений на организм человека;

Научится делать – помогать друг другу и учителю во время занятий поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

Уметь – принимать и подавать подачи воланом и мячом во время игр в бадминтон, выполнять упражнения на формирование правильной осанки, организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий с мячом и воланом;

Овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;

Будет сформирован – о правильном значении физических упражнений для здоровья человека.

Должны знать:

- Основы знаний об особенностях возникновения бадминтона в нашей стране.
- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и

- спортом;
- правила подвижных игр с мячом и воланом;
 - правила самостоятельного выполнения упражнений;
 - правильно выполнять упражнения на формирование осанки.

Должны уметь:

- подавать и принимать подачи воланом;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячом, воланом и др. инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательным действиям.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы происходит в соревновательной форме.

Литература:

- Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ/А.П. Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.– М.: Советский спорт, 2010.
- Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В.Г.Турманидзе, С.М.Шахрай, Л.В.Харченко, А.М. А.М.Антропов.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
- Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителей).