

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Завьяловская школа-интернат»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
протокол № 1 от 28.08.2024

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
№ 70 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«БАДМИНТОН»

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Орлов Л.Л.
учитель

Завьялово, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу для детей с ОВЗ, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. 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.

Актуальность программы.

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.

Отличительные особенности программы.

Особенность данной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных атлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Новизна данной программы состоит в основе планирования на начальном этапе должна быть игра. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны тренера планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в бадминтон.

Педагогическая целесообразность - от простого к сложному, от известного к неизвестному, на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно из года в год обучать воспитанников новым, более сложным двигательным действиям.

Адресат программы является учащиеся с ОВЗ, учебная группа среднего звена, а также не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом. Количество занимающихся в каждой возрастной группе 12 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы кружка по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Практическая значимость работы кружка, как одна из интереснейших форм работы со школьниками – это показать ребенку игру в бадминтон, научить детей использовать уже освоенные знания и умения дома, во дворе играя в бадминтон со своими сверстниками.

Преимственность программы: Занятия по программе опираются на практические умения и навыки, приобретенные на уроках математики, русского языка, окружающего

мира, изобразительного искусства, музыки и могут быть использованы при разработке проектов.

Объем программы регламентируется расписанием кружков, занятия проводятся 2 раз в неделю, 2 академических часа. Всего – 136 часов в год

Срок освоения программы - 1 год. 2 сентября 2024 – 31 мая 2025 гг. На освоение полного курса отводится 136 часов.

Основными особенностями реализации образовательного процесса при реализации данной программы формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Форма организации образовательного процесса:

групповые, наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся.

Формы обучения – очная.

Режим занятий - Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале, продолжительность занятия 40 минут.

Цель: Оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

- Развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- Развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.
- Воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- Воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- Воспитание коммуникативных качеств.
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- Формирование правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- Коррекция и развитие мыслительной деятельности.
- Развитие быстроты движений;
- Развитие оперативного мышления (умение наблюдать анализировать, размышлять, сопоставлять);

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Устный индивидуальный опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	Динамика развития физических качеств
3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Динамика развития физических качеств
4	Техническая подготовка	28	-	28	Оценка действий в группе
5	Игровая подготовка	36	-	36	Динамика развития двигательных действий
6	Контрольные испытания	2	-	2	Динамика развития двигательных действий
	Итого	136	4	136	

Содержание программы

1. Введение в специализацию.
2. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
3. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
4. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
5. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

6. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки в бадминтоне, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Дидактические принципы при обучении: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.

7. Организация процесса обучения. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная). Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Планируемые результаты реализации программы:

В основном формируются и получают развитие **метапредметные результаты**, такие как:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение применять навыки игры, модели и схемы для решения задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Вместе с тем вносится существенный вклад в развитие **личностных результатов**, таких как:

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности.

В части развития **предметных результатов** наибольшее влияние изучение курса оказывает на:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- применять двигательные навыки в игре;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Личностные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осмыслено осуществлять действия при выполнении заданий,
- проявлять готовность к сотрудничеству,
- использовать практические навыки взаимодействия.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	время проведен ия занятия	Форма занятия	количес т во часов	Наименование темы	Место проведени я	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка								
1				Группов ые, трениро вка	2	История развития бадминтона. ТБ на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон	Спортзал	Беседа Практическ ая работа
2. Техническая подготовка								
2				группов ые	6	Игровые стойки в бадминтоне.	Спортзал	Практическ ая работа
3				Группов ые. трениро вка	4	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	Спортзал	Практическ ая работа
3				Группов ые. Трениро вка	20	Комплексное выполнение технических приемов	Спортзал	Практическ ая работа
3. Общая физическая подготовка								
4				Группов ые. трениро вка	10	Развитие скорости	Спортзал	Практическ ая работа
5				Группов ые. трениро вка	10	Развитие выносливости	Спортзал	Практическ ая работа
6				Группов ые. трениро вка	10	Развитие силы	Спортзал	
7				Группов ые. трениро вка	16	Развитие ловкости и координации	Спортзал	Практическ ая работа
8				Группов ые. трениро вка	10	Специальная физическая подготовка	Спортзал	Практическ ая работа

4. Специальная физическая подготовка								
9				Групповые. тренировка	26	Техника выполнения ударов	Спортзал	Практическая работа
10				Групповые. тренировка	10	Техника выполнения короткой подачи	Спортзал	Практическая работа
11				Групповые. тренировка	10	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	Спортзал	Практическая работа
5. Контрольные и тестовые упражнения								
28				Групповые. тренировка	2	Контрольные нормативы (промежуточная и годовая аттестация)	Спортзал	Презентация проектов

Условия реализации программы

- кадровые: педагог – высшее образование, 1 категория
- материально-технические: Ракетки 10 шт., воланчики, фишки, конусы, ноутбук, интерактивная доска; проектор;
- информационные ресурсы: методические и дидактические материалы

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	21-25	26-30
2	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	16	14
3	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	10-12	14-14
4	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	5-7	6-8
5	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	5-7	6-8
6	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	4-6	5-7
7	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	4-5	5-6

Оценочные материалы:

- практические работы (законченность, качество, количество);
- самостоятельная работа (наблюдение, самооценка);
- участие в конкурсах (уровень, результативность).

Методы обучения и воспитания:

1. Словесный метод:

- беседа, рассказ;
- объяснение, пояснение;
- вопросы;
- словесная инструкция

2. Наглядный:

- демонстрация наглядных пособий, в том числе электронных (картины, рисунки, фотографии);
- показ выполнения работы (частичный, полностью).

Педагогические технологии: Занятия построены на игровых методах и приемах, позволяющих детям в интересной, доступной форме получить знания, решить поставленные педагогом задачи.