

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов» г. Реутов
143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32;
т/ф: 8(495) 528-03-73; school2reut@mail.ru*

ОДОБРЕНО

На заседании
педагогического совета
№1 от 28.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2»
_____ Н.Е. Головина/

Приказ № 129
от « 27» августа 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бадминтон»**

Направленность: спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мхитарян К.Г.

Пояснительная записка

Основным предметом обучения на занятиях кружка "Бадминтон в школе" является олимпийский вид спорта Бадминтон.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон в школе» (далее – Программа) базового уровня составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и основана на программе «Федеральная комплексная программа физического воспитания» (В.И. Лях, А.А.Зданович) для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Актуальность программы:

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу 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.

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.

Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Московской области:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41).
- Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политике в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от

- 18.11.2015 № 09- 3242).
- О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерство образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844).
- Об учёте результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Отличительные особенности программы

Регулярный график занятий позволяет детям овладеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время групповых занятий физической культурой в школе, формировать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим.

Адресат программы: дети 7 - 11 лет

Лети данного возраста находятся в периоде интенсивного физического развития. организм растёт, происходит процесс окостенения и формирования позвоночника.

Формируется способность к целенаправленному труду, достижению результата. И хотя внимание ещё не устойчиво, память и мышление за счёт образного характера в лице тренера-преподавателя, позволяет формировать у ребёнка свойства личности: ответственного отношения к занятиям, готовности учиться, чувства дружбы и товарищества.

Работа в кружке помогает планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, учит длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений, передвигаться красиво легко и непринужденно.

В детское объединение принимаются все желающие с последующим отбором.

Объём программы. Программа рассчитана на 102 академических часа.

Формы обучения и виды занятий. Формы обучения: очная, групповая, при изучении отдельных тем предусмотрены мелкогрупповые занятия (Закон №273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Учебная группа формируются из детей 7 - 11 лет. Наполняемость группы составляет 15 человек.

В детское объединение дети зачисляются без предварительного отбора. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Учебные занятия проводятся в различных видах: учебные занятия, сочетающие теоретическую и практическую деятельность; практические занятия, беседа, игровые конкурсы и соревнования, обобщающие и итоговые занятия.

Срок освоения программы.
Программа рассчитана на 2021-2022 год, 34 учебных недели.

Режим занятий.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью занятия 90 мин.
Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий летского объединения. Во время каникул в расписание занятий могут вноситься изменения по времени проведения занятий.

Цели и задачи программы

Задачи:

Личностные:

отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся. Эти способности проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные:

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные:

- Знания истории развития Бадминтона – Олимпийского вида спорта
- Владение способами хватки ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
- Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные.
- Владеть подачами: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.
- Владеть ударами: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; подставка; подкрутка, в «противоход».
- Владеть передвижениями: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
- Владеть упражнениями для развития гибкости и подвижности в суставах.
- Владеть упражнениями для развития силы кисти. Упражнения для развития скорости передвижения.
- Владеть упражнениями для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.

Содержание программы

Основные разделы программы по курсу:

Первые шаги

Представление спортивного Бадминтона. Первая ракетка. Первые удары.

Укрощение волана

Упражнения с ракеткой и с воланом. Высоко-далекие удары.

Стойки: при подаче, при приеме волана.

Удары: укороченные, подставка.

Подача. Атакующий удар – Смеш. Плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.

Движения игрока

Выпады: одинарные, двойные во всех направлениях площадки. Выходы в точки площадки (шесть точек). Бег по точкам. Движения по диагоналям.

Восстановление дыхания.

Бадминтон - Игра до победы

Правила игры. Ошибки подачи, приёма, Этика поведения игрока. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).
Игра - соревнование

Тематическое планирование.

№	Наименование разделов программы	Кол-во акад. часов	Теория	Практика	Формы уроков
1	Бадминтон – Олимпийский вид спорта	1.5	0.5	1	Очная группа
2	Ракетка – оружие бадминтониста	1.5	0.5	1	Очная группа
3	Первые удары по волану	1.5	-	1.5	Очная группа
4	Первые удары по волану	1.5	-	1.5	Очная группа
5	Закрепление правильной хватки и первых ударов	1.5	-	1.5	Очная группа
6	Волан	1.5	0.5	1	Очная группа
7	Волан	1.5	-	1.5	Очная группа
8	Волан	1.5	-	1.5	Очная группа
9	Подача внутренней стороной ракетки	1.5	0.5	1	Очная группа
10	Подача внешней стороной ракетки	1.5	0.5	1	Очная группа
11	Приём подачи	1.5	-	1.5	Очная группа
12	Короткие удары и подставки	1.5	-	1.5	Очная группа
13	Атакующий удар - Смеш	1.5	0.5	1	Очная группа
14	Приём (защита) Смеша	1.5	-	1.5	Очная группа
15	Высоко-далёкие удары	1.5	-	1.5	Очная группа
16	Плоские удары	1.5	-	1.5	Очная группа
17	Комбинация ударов	1.5	-	1.5	Очная группа
18	Выпады одинарные вправо	1.5	-	1.5	Очная группа
19	Выпады одинарные влево	1.5	-	1.5	Очная группа
20	Двойные выпады вправо	1.5	-	1.5	Очная группа
21	Двойные выпады влево	1.5	-	1.5	Очная группа

22	Движение по диагонали (правая)	1.5	-	1.5	Очная группа
23	Движение по диагонали (левая)	1.5	-	1.5	Очная группа
24	Комбинирование движений по диагоналям	1.5	-	1.5	Очная группа
25	Отработка всех движений на площадке	1.5	-	1.5	Очная группа
26	Упражнения на восстановление дыхания	1.5	-	1.5	Очная группа
27	Правила игры	1.5	1	0.5	Очная группа
28	Этика бадминтониста	1.5	1	0.5	Очная группа
29	Тактика одиночной игры	1.5	1	0.5	Очная группа
30	Тактика парной игры	1.5	1	0.5	Очная группа
31	Тактика смешанной (парной) игры	1.5	1	0.5	Очная группа
32	Игра на счёт	1.5	-	1.5	Очная группа
33	Турнир	1.5	-	1.5	Очная группа
34	Турнир	1.5	-	1.5	Очная группа
	Итого:	102	8	102	

Условия реализации программы

Помещение: школьный спортивный зал 300 кв.м и площадка для игры в бадминтон в школьном дворе, оборудование: стойки, сетка, ракетки, воланы.

Формы аттестации:

Практическое выполнение приёмов игры

Оценочные материалы

Примерный перечень вопросов и практических заданий к зачёту в Приложении № 1.

Пакет диагностических методик в Приложении № 2.

Методические материалы

Программа предполагает применение следующих педагогических технологий:

- Технология называющего обучения
- Злоповестьберегающие технологии
- Игровые спортивные технологии (физические, психологические)
- Групповые технологии.

Методы, применяемые в рамках реализации программы:

- *словесный* (объяснение, беседа, рассказ, диалог);
- *наглядный* (фотографии, демонстрационные материалы, видеofilьмы);
- *метод практической работы* (отработка полученных навыков в зале и на воздухе);
- *социальные методы* (поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах);
- *методы контроля* (тестирование, контрольные тренировки, соревнования).

Список литературы:

Для учителя:

- Физическая культура. Бадминтон. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011
- 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.

Для учащихся и их родителей:

Щербаков А. В. . Щербакова Н.Н. ИГРА БАДМИНТОН Москва 2009

Календарно-тематическое планирование

Дата	№	Наименование тем занятий.	Кол-во часов
04/9	1.	Площадка, ракетки, воланы	3
06,08/9	2.	Разминка, Индивидуальное освоение хватки ракетки	3
13,15/9	3.	Разминка, первые удары снизу	3
20,22/9	4.	Разминка, первые удары над головой	3
27,29/9	5.	Разминка, Индивидуальный контроль хватки	3
04,06/10	6.	Разминка, жонглирование воланом, удары снизу, игра через сетку	3
11,13/10	7.	Разминка, демонстрация подачи, игра через сетку	3
18,20/10	8.	Разминка, демонстрация приёма подачи, игра через сетку	3
25,27/10	9.	Разминка, демонстрация, отработка ударов, игра через сетку	3
01,03/11	10.	Выпады одинарные влево	3
08,10/11	11.	Выпады одинарные вправо	3
22,24/11	12.	Двойные выпады влево	3
29/11 01/12	13.	Отработка удара Смеш	3
06,08/12	14.	Отработка удара Смеш	3
13,15/12	15.	Отработка упражнения "Мельница"	3

20,22/12	16.	Отработка упражнения "Мельница со смешем"	3
27,29/12	17.	Сочетание передвижений по площадке (бег, прыжки, выпады)	3
10,12/01	18.	Сочетание передвижений по площадке (бег, прыжки, выпады)	3
17,19/01	19.	Сдача базовых нормативов по точкам (1...6)	3
24,26/01	20.	Сдача базовых нормативов (1...6)	3
31/01 02/02	21.	Движения по правой диагонали	3
07,09/02	22.	Движения полевой диагонали	3
14,16/02	23.	Комбинирование движений по диагоналям	3
02,07/03	24.	Тактика одиночной игры	3
09,14/03	25.	Одиночная игра	3
16,21/03	26.	Одиночная игра	3
23,28/03	27.	Одиночная игра	3
06,11/04	28.	Парная игра	3
13,18/04	29.	Парная игра	3
20,25/04	30.	Парная игра	3
04,11/05	31.	Смешанная парная игра	3
16,18/05	32.	Игровая тренировка, подготовка к турниру	3
23,25/05	33.	Турнир	3
30/05	34.	Турнир	3
		Итого:	102

Приложение №1

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Выполнение высоко-далёкой подачи
2. Жонглирование воланом (20 раз)
3. Высокодалёкие удары
4. Подача внутренней стороной ракетки
5. Передвижение по точка
5. Правила игры, ошибки (подача, счёт, площадка)

Приложение №2

**Диагностический мониторинг качества освоения дополнительной
общеразвивающей программы «.....»**

ФИО	Промежуточная аттестация	Итог	%	Итоговая аттестация	Итог	%	Сумма баллов	% качества
Уровень качества знаний								
низкий	не менее 70%		0	0				
удовлетворительный	от 70 до 80 %		0	0				
хороший	от 81 до 90 %		0	0				
отличный	свыше 90 %		0	0				