

Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15» г.о. Спасск-Дальний

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 15

Протокол № 5 от
18.05.2022 г

Утверждена
приказом директора
№ 129-А
от 19.05.2022 г.

Бадминтон

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Нелипа Александр Сергеевич
Педагог дополнительного
образования

Спасск-Дальний
2022

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детско-подросткового организма.

Занятие в спортивной секции «Бадминтон» помогает развивать необходимые качества личности для профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа дает возможность обучающимся познакомиться и попробовать себя в роли тренера или учителя физической культуры.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения стартовый.

Отличительные особенности программа направлена активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Адресат программы учащиеся МБОУ СОШ №15 2-11 класс.

Особенности организации образовательного процесса:

- учащиеся 2-11 классов годные по состоянию здоровья, группы формируются к 15 сентября.
- режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- продолжительность образовательного процесса (2 часа в неделю, 68 часов в год) срок реализации программы 2 года.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышением двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в «бадминтон».

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать трудолюбие, целеустремленность, чувства коллективизма у учащихся

2. Воспитывать у учащихся нравственные качества;
3. Воспитать чувства коллективизма у учащихся

Развивающие:

1. развивать основные двигательные качества.
2. повышать тренировочные и соревновательные упражнения.
3. укрепить здоровье гармоническое развитие всех органов и систем организма детей.

Обучающие:

1. сформировать стойкий интерес к занятиям физической культуры и спортом.
2. сформировать знания и умения для организации самостоятельных занятий по бадминтону;
3. обучить основами техники выполнения комплекса физических упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план программы 1 года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Основы знаний	2	1	1	
2. Освоение техникой передвижений	5	1	4	Учебная игра
Освоение техники приемов и передач волана	8	2	6	Учебная игра.
Освоение техники подачи волана и приема подач.	8	2	6	Учебная игра
Освоение техники прямого нападающего удара	10	4	6	Учебная игра. Соревнования.
Овладение техникой защитных действий	5	2	3	Учебная игра Соревнования.
Овладение тактикой игры в нападении.	10	4	6	Учебная игра Соревнования.
Овладение тактикой игры в	10	4	6	Учебная игра

защите				
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	10	4	6	Учебная игра. Соревнования.
Итого	68	24	44	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Основы знаний:

Теория. Правила игры в бадминтон. Организация и судейство соревнований по бадминтону. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях бадминтона. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Практика. Судейство игр, двухсторонние игры.

2. Освоение техникой передвижений

Теория. Стойка игрока, виды стойки игрока.

Практика. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

3. Освоение техники приемов

Теория. Знать способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Практика. Осуществлять правильный хват ракетки.

4. Освоение техники подачи:

Теория. Знать виды подач.

Практика. Выполнять подачу открытой и закрытой стороной ракетки; высокую-далекую, высокую, атакующую, плоскую, короткую.

5. Овладение техникой ударов:

Теория. Знать фронтальные, нефронтальные; открытые и закрытые удары стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Практика. Выполнение всех изученных ударов.

6. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Теория. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Практика. Подвижные игры на внимание.

7. Овладение организаторскими способностями

Теория. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

Практика. Проведение соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать: историю физической культуры своего народа, историю бадминтона, нормы и традиции того общества в котором он живет, роль бадминтона в укреплении здоровья.

У обучающегося будет: чувства ответственности перед Родиной;
Сформировано уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в поставленных целях

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать: наиболее эффективные способы достижения результата, цель выполняемых действий, различия между подвижными и спортивными играми.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о роли бадминтона в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь технически правильно выполнять двигательные действия в бадминтоне.

Обучающийся будет владеть представлением об истории развития бадминтона.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 24*18.с волейбольной площадкой 13.4*6.1м.

Бадминтоная стойка, воланы, стойки, тренажеры, гимнастические маты, скамейки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся.Волейбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.

7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Участие в соревнованиях по бадминтону среди ШСК города. Участие в «Президентских спортивных играх».

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2

4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и при необходимости – входной и итоговый контроль.

Входной контроль (при необходимости) – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем (модулей, разделов) программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль (при необходимости) – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретённых навыков общения, выполнение тестовых заданий, товарищеские игры, соревнование, сдача нормативов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Возможные формы фиксации результатов

- Протокол результатов аттестации учащихся;
- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
- Карта учета спортивных достижений учащихся (участие в ГТО соревнованиях);
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений команды, участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: информационная карта, аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Форма контроля итоговой аттестации

- участие в школьных, отборочных соревнованиях по возрастным группам: 5-6класс, 7-8класс, 9-10 класс, а также командные первенства.
- городские соревнования среди школьных спортивных клубов, а также городские соревнования, согласно положений и годового плана спортивно-массовой работы в городе, (декабрь, февраль, март).
- участие в этапах Президентские спортивные игры школьников 2022-2023 учебного года, на основании положений о проведении соревнований.

2.3 Методические материалы

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в группе первого года обучения продолжительностью 1 ч. 30 минут. На тренировочных занятиях применяется разнообразные формы и методы:

Словесный (на первых этапах ознакомления с заданием)

Наглядный (на всех этапах ознакомления с заданием)

Практический (на заключительном этапе ознакомления с заданием)

Метод целостного обучения; расчленённый метод; повторный; игровой; соревновательный; метод игровой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Организационно методические указания:

Теоритическая подготовка

Физическая подготовка (общая физическая подготовка и специальная физическая).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022 31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023 31.05.2023
Возраст детей, лет		8-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

7.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Наименование мероприятия
2	октябрь	Беседа «Правила для пешеходов» Викторина «Действия населения во время пожара»
3	ноябрь	Викторина «Личная гигиена спортсмена» Беседа «Профилактика лесных пожаров»

4	декабрь	Беседа: «Режим дня для спортсмена» Просмотр видео «Здоровый образ жизни»
5	Январь	Беседа «Правила передвижения в зимний период» Беседа «Правила поведения в общественном месте»
6	февраль	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Стресс факторы и стресс реакции»
7	Март	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Человек – звучит гордо»
8	Апрель	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»
9	май	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2020г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2020г.
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
4. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2017г.

Ссылки на электронные ресурсы: <http://www.bwfbadminton.org/> - BWF международная федерация бадминтона