

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п.Угловка»,
Окуловский муниципальный район, Новгородская область**

<p align="center">«Рассмотрено» на заседании МО</p> <p>Учителей гуманитарного цикла Руководитель МО</p> <p>_____</p> <p>Протокол № от «___» _____ 20__ года</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ Е. Ю. Кореник</p> <p>«___» _____ 20__ г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p>_____ Н. А. Петрова</p> <p>Приказ № от «___» _____ 20__ г.</p>
--	--	--

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

Уровень – базовый
Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 70

Автор - составитель:
Кузнецова Таисия Владимировна,
учитель физической культуры

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Бадминтон» разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки России, Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» г. Москва, 2015 г.;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30 сентября 2020 года №533);

- Уставом МАОУ СШ п.Угловка;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 года.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Отличительные особенности программы

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав: 10 - 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в спортивной секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

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.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Адресат программы

Программа является модифицированной. Рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 2 академических часа в неделю. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 недель (с учетом каникулярного времени).

При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (I и II групп здоровья), а также специальной медицинской группе.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество 70 учебных часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, коллектив сформирован в группу учащихся возрастных категорий 10-16 лет (разновозрастные группы), являющийся основным составом секции бадминтон. Состав команды переменный, в связи с окончанием школы воспитанниками объединения. Занятие включает в себя разминку, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности игры.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 70.

Количество часов и занятий в неделю – 2 учебных часа по 2 занятия в неделю.

Периодичность и продолжительность занятий – 40 минут с перерывом в 2-3 дня + соревнования.

Новизна программы

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Личностные:

- определять смысл влияния занятий спортом на здоровье;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение упражнений;
- развитие технико-тактическим умениям.

Метапредметные:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в бадминтон.
- узнают об особенностях зарождения, истории бадминтон;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии бадминтон и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия бадминтон, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по бадминтон в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	форма аттестации
1-5	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	4	1	3	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз
6	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	0,5	0,5	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса

					воланы в каждый угол площадки
7-12	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6	1	5	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз
13-19	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7	2	5	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз
20-24	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	5	1	4	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз
25-27	Обучение техники приема подачи.	3	1	2	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз
28-31	Техника и тактика парной игры.	4	1	3	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз
32-38	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	2	5	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз
39-41	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3	1	2	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки
42-44	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз
45-51	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	2	5	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз
52-54	Совершенствование сеточного удара.	3	1	2	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз
55-59	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5	1	4	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз
60-66	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7	2	4	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону

					площадки, кол-во раз
67-70	Сдача контрольных нормативов.	4	0	4	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз
	Итого	70	17,5	52,5	

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- определять смысл влияния занятий спортом на здоровье;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение упражнений;
- развитие технико-тактическим умениям.

Метапредметные:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в бадминтон.
- узнают об особенностях зарождения, истории бадминтон;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии бадминтон и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия бадминтон, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по бадминтон в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 20__-20__ учебный год						
Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Прод-сть каникул	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов			
			Осенние каникулы	Зимние каникулы	Весенние каникулы	Летние каникулы

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	план	факт
1-5	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	4		
6	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1		

7-12	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		
13-19	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7		
20-24	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	5		
25-27	Обучение техники приема подачи.	3		
28-31	Техника и тактика парной игры.	4		
32-38	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7		
39-41	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		
42-44	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3		
45-51	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7		
52-54	Совершенствование сеточного удара.	3		
55-59	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		
60-66	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		
67-70	Сдача контрольных нормативов.	4		
	Итого	70		

2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы необходимо:

Методическое обеспечение

Формы занятий: Беседы, практические занятия, презентация, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования, товарищеские встречи.

- **материально-техническое обеспечение** – Спорт зал, рулетка, волан, скакалки, ракетки, сетка.

- **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

- **кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы, должен соответствовать профилю объединения, иметь соответствующую квалификацию. Программа предназначена для учащихся, желающих получить начальные знания в области спортивных игр, приобрести опыт участия в соревнованиях. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (I и II групп здоровья и спец. групп).

2.3. Формы аттестации

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

2.4. Оценочные материалы

Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения - словесный, наглядный практический, и **воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая на основании категории обучающихся с медицинскими показаниями I и II групп здоровья, спец групп.

Формы организации учебного занятия - мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, встречи с участниками других спортивных объединений, обмен опытом.

Педагогические технологии – в программе используются:

- технология индивидуализации обучения (отработка технического приёма),
- технология группового обучения (круговая тренировка),
- технология коллективного взаимообучения, когда участники коллектива помогают друг другу в освоении технических элементов.
- технология коллективной творческой деятельности.
- технология разноуровневого обучения:

1). Стартовый (ознакомительный) уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в бадминтон.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории бадминтона;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии бадминтоном и правила его предупреждения;

2). Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

1. Сумеют организовать самостоятельные занятия бадминтоном, а также, с группой товарищей.

3). Продвинутый (углублённый) уровень. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы:

1. Сумеют организовывать и проводить соревнования по бадминтону в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Алгоритм учебного занятия – Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение

снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Дидактические материалы – видеоматериалы, наглядное пособие.

2.6. Список литературы

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. 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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).