

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Педагогическим советом  МОУ «СПАС-СУХОДРЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор МОУ «СПАС-СУХОДРЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Н.А. Кримовских)  Приказ №76-од от «30» августа 2023 г. |

**Образовательная программа**

**объединения дополнительного образования**

**"Бадминтон"**

Направленность: физкультурно – спортивная направленность

Возраст учащихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю: 1 час

Всего часов: 34 часа

Автор:

учитель физической культуры

Н.А. Евстрашкина

д. Степичево 2023 г.

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа объединения дополнительного образования "Бадминтон" составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Основной образовательной программы основного общего образования;

- На основе примерной программы по «Физическая культура» автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, издательство «Просвещение»,2011г.

Работа по программе осуществляется в рамках работы школьного спортивного клуба "Юниор". В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

В рамках школьного образования 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.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

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

Программа по бадминтону соответствует средним возможностям детей, ориентирована на обучающихся в возрасте от 8 до 12 лет.

Планирование содержания занятий и прохождения учебного материала разработаны в соответствии с требованиями общеобразовательного минимума, предусмотренными на каждую учебную четверть. Количество часов – 34 в год, 1 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует целям и задачам общеобразовательного учреждения, учитывает особенности контингента обучающихся, их образовательные запросы, возможности и потребности. Работа по программе осуществляется в рамках работы школьного спортивного клуба "Юниор". В процессе изучения техники игры у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики более плодотворно учиться, меньше болеть. В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

В рамках школьного образования 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.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**Сроки освоения программы:** 1 год

**Возраст детей:** 7 – 12 лет

**Режим занятий:**  Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Количество часов в год:** 34

**Цели и задачи объединения:**

формирование у обучающихся 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 по бадминтону для обучающихся начальной школы 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 общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Формы организации учебных занятий**: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Основные виды деятельности:** основные виды деятельности: Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1. **Содержание программы объединения**

**История физической культуры** (1 час) Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Организация и проведение занятий по бадминтону (1 час)** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (23часа)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (9 часов)**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

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.

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/П | Тема занятия | Количество часов | Дата  план |  |
| 1 | **Тема 1. История физической культуры** | **1** | 3.09 |  |
| 2 | Т**ема 2. Организация и проведение занятий по**  **бадминтону** | **1** | 10.09 |  |
| 3 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | 1 | 17.09 |  |
|  | **Тема 3. Физкультурно - оздоровительная деятельность** | **23** |  |  |
| 4 | Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.Основные стойки и перемещения в них | 1 | 24.09 |  |
| 5 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. | 1 | 1.10 |  |
| 6 | Основы техники игры.Подача. Виды подачи. | 1 | 8.10 |  |
| 7 | Основы техники игры  Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 15.10 |  |
| 8 | Основы техники игры.  Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 22.10 |  |
| 9 | Основы техники игры.Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | 29.10 |  |
| 10 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар | 1 | 12.11 |  |
| 11 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | 1 | 19.11 |  |
| 12 | Плоская подача.Короткие удары | 1 | 26.11 |  |
| 13 | Общая физическая подготовка бадминтониста | 1 | 3.12 |  |
| 14 | Подачи.Удары (короткие, высокодалёкие удары) | 1 | 10.12 |  |
| 15 | Короткие быстрые удары | 1 | 17.12 |  |
| 16 | Короткие быстрые удары.Короткие близкие удары | 1 | 24.12 |  |
| 17 | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи | 1 | 14.01 |  |
| 18 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | 21.01 |  |
| 19 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | 1 | 28.01 |  |
| 20 | Развитие физических качеств. специальная подготовка бадминтониста | 1 | 4.02 |  |
| 21 | Техника игры.Далёкий с замаха и короткий удары | 1 | 11.02 |  |
| 22 | Плоский удар. Перевод | 1 | 18.02 |  |
| 23 | Плоский удар. Перевод | 1 | 25.02 |  |
| 24 | Сочетание технических приёмов в учебной игре | 2 | 3.03  10.03 |  |
|  | **Тема 4. Спортивно – оздоровительная деятельность** | **9** |  |  |
| 25-27 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки | 3 | 17.03  24.03  7.04 |  |
| 28 | Совершенствование игровых действий | 1 | 14.04 |  |
| 29 | Правила одиночной и парной игры | 1 | 21.04 |  |
| 30 | Организация соревнований по бадминтону | 1 | 28.04 |  |
| 31- 32 | Специальная подготовка бадминтониста | 2 | 5.05  12.05 |  |
| 33-34 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | 2 | 19.05  26.05 |  |