

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
директором ГБОУ СОШ № 323

 Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Первая ракетка (бадминтон)»

Возраст учащихся – 7-11 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный волан» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре бадминтон и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы на обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Актуальность программы:

Программа обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Бадминтон развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость, а также заставляет просчитывать удары соперника и направление полета воланчика. Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Уровень освоения программы - начальный

Объем ДОП- 72 часа

Срок освоения: 1 год

Цель: 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.

Обучающие задачи:

- приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека;
- обучение навыкам, умениям, техническим приемам в бадминтон.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества - сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные движения;
- способствовать развитию бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- способствовать развитию доброжелательному отношению и отзывчивости к сверстникам.

Воспитательные задачи:

- привить желание вести здоровый образ жизни;
- формировать стремление к преодолению трудностей;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	
	• знания по истории развития бадминтона, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни; • владение навыкам, умениям, техническими приемами и двигательными действиями в бадминтоне, активное применение их в игровой и в соревновательной деятельности.
Метапредметные	
	• развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений; • способствовать развитию бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; • способствовать развитию доброжелательному отношению и отзывчивости к сверстникам.
Личностные	
	• формирование положительного отношения к занятиям, потребности в активном образе жизни; • формирование навыков спортивного поведения, стремление к преодолению трудностей физического характера, терпению к выносливости; • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Организационно-педагогические условия реализации программы**Язык реализации программы**

Русский

Форма обучения

очная

Особенности реализации программы

Возможна реализация ДОП в каникулярное время

Особенности организации образовательного процесса

Программа имеет практические (спортивные) занятия, предусмотрены турниры среди группами

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются все желающие согласно возрастным ограничений и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп

Формируется разновозрастная

группа

Количество учащихся в группе -15 человек

Формы организации занятий - очная

Формы проведения занятий

Практические занятия, игры, турниры, теоретические (лекция)

Формы организации деятельности учащихся на

занятии Групповая, парная

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры с опытом работы в дополнительном образовании.

Материально-техническое обеспечение

1) Площадка для игры в бадминтон.

2) Сетка для бадминтона

3) Стойки 4)

Ракетка 5)

Воланы 6)

Свисток 7)

Скакалка 8)

Скамейка 9)

Фишки 10)

Свисток

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы теоретических знаний	12	12	-	Беседа
2.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	50	10	40	Выполнение норматива
3.	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	58	8	50	Выполнение норматива
4.	Учебно-тренировочные игры, турниры	24	2	22	Участие в турнире
	Итого часов	144	32	112	



УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323
Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы**

«Первая ракетка (бадминтон)»

на 2024-2025 учебный год

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	25.05	36	144 ч	2 раза в неделю по 2 часа;

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024– 2025 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе «Первая ракетка (бадминтон)»

Обучающие задачи:

- приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека;
- обучение навыкам, умениям, техническим приемам в бадминтон.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества - сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные движения;
- способствовать развитию бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- способствовать развитию доброжелательному отношению и отзывчивости к сверстникам.

Воспитательные задачи:

- привить желание вести здоровый образ жизни;
- формировать стремление к преодолению трудностей;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	
	• знания по истории развития бадминтона, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни; • владение навыкам, умениям, техническими приемами и двигательными действиями в бадминтоне, активное применение их в игровой и в соревновательной деятельности.
Метапредметные	
	• развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений; • способствовать развитию бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; • способствовать развитию доброжелательному отношению и отзывчивости к сверстникам.
Личностные	
	• формирование положительного отношения к занятиям, потребности в активном образе жизни; • формирование навыков спортивного поведения, стремление к преодолению трудностей физического характера, терпению к выносливости; • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
Основы теоретических знаний	Теория: Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Правила игры в бадминтон.
Технико-тактическая подготовка бадминтониста	Практика: Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.
Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	Практика: Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.
Учебно - тренировочные игры, соревнования	Практика: Личное первенство, игра на счет.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата занятий		
		теория	практика	план	факт	контроль
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Знакомство с видом спорта	2	-			Собеседование
2.	История развития бадминтонов нашей стране. Основные стойки и перемещения.	1	1			Опрос
3.	Основные стойки и перемещения.	1	1			Пед. наблюдение
4.	Основные стойки и перемещения.	-	2			Пед. наблюдение
5.	Основные стойки и перемещения.	1	1			Пед. наблюдение
6.	Основные стойки и перемещения.	-	2			Пед. наблюдение
7.	Основные стойки и перемещения.	1	1			Пед. наблюдение
8.	Основные стойки и перемещения.	-	2			Пед. наблюдение
9.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	1			Пед. наблюдение

10.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	1			Пед. наблюдение
11.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	-	2			Пед. наблюдение
12.	Контрольное занятие	-	2			Контрольное занятие. Сдача нормативов.
13.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	-	2			Пед. наблюдение
14.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	-	2			Пед. наблюдение
15.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	-	2			Пед. наблюдение
16.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	1			Пед. наблюдение
17.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	1			Пед. наблюдение
18.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	1			Пед. наблюдение
19.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	1			Пед. наблюдение
20.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	-	2			Пед. наблюдение
21.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	-	2			Пед. наблюдение
22.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	-	2			Контрольное занятие
23.	Общефизическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	1			Пед. наблюдение
24.	ОФП.Специальная подготовка бадминтониста	1	1			Пед. наблюдение

25.	ОФП.Специальная подготовка бадминтониста	-	2			Пед. наблюдение
26.	ОФП.Специальная подготовка бадминтониста	-	2			Пед. наблюдение
27.	ОФП.Специальная подготовка бадминтониста	-	2			Пед. наблюдение
28.	Специальная подготовка бадминтониста	-	2			Пед. наблюдение
29.	Правила бадминтона. Организация соревнований по бадминтону.	1	1			Пед. наблюдение
30.	Правила бадминтона. Организация соревнований по бадминтону.	1	1			Пед. наблюдение
31.	Правила бадминтона. Организация соревнований по бадминтону.	1	1			Пед. наблюдение
32.	Правила бадминтона. Организация соревнований по бадминтону.	1	1			Контрольное занятие
33.	Соревнование по бадминтону	-	2			Соревнование
34.	Соревнование по бадминтону	-	2			Соревнование
35.	Контрольное занятие	-	2			Контрольное занятие
36.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	1	1			Пед. наблюдение
37.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	1	1			Пед. наблюдение
38.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	1	1			Пед. наблюдение
39.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	1	1			Пед. наблюдение
40.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
41.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
42.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение

43.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
44.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
45.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
46.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	-	2			Пед. наблюдение
47.	Контрольное занятие	-	2			Контрольное занятие
48.	Обучение технике выполнения удара высоко-далекие.	1	1			Пед. наблюдение
49.	Обучение технике выполнения удара высоко	1	1			Пед. наблюдение
50.	Обучение технике выполнения удара высоко	-	2			Пед. наблюдение
51.	Обучение технике выполнения удара высоко	-	2			Пед. наблюдение
52.	Обучение технике выполнения удара высоко	-	2			Пед. наблюдение
53.	Контрольное занятие	-	2			Контрольное занятие
54.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	1	1			Пед. наблюдение
55.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	1	1			Пед. наблюдение
56.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	-	2			Пед. наблюдение
57.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	-	2			Пед. наблюдение
58.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	-	2			Пед. наблюдение
59.	Контрольное занятие	-	2			Контрольное занятие
60.	Техника и тактика парной игры.	1	1			Пед. наблюдение
61.	Техника и тактика парной игры.	1	1			Пед. наблюдение
62.	Техника и тактика парной игры.	1	1			Пед. наблюдение

63.	Техника и тактика парной игры.	1	1			Пед. наблюдение
64.	Техника и тактика парной игры.	-	2			Пед. наблюдение
65.	Техника и тактика парной игры.	-	2			Пед. наблюдение
66.	Техника и тактика парной игры.	-	2			Пед. наблюдение
67.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21	1	1			Соревнование
68.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21	1	1			Соревнование
69.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21	-	2			Соревнование
70.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21	-	2			Соревнование
71.	Диагностика освоения программы	-	2			Диагностика Сдача нормативов
72.	Итоговое занятие	-	2			Рефлексия
	Итого:	32	112			

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по программе является соревнования по бадминтону.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов

Для индивидуального развития ребенка имеет огромное значение отслеживание, динамики развития его достижения:

- самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.
- ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.
- измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне.
- оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту).
- способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

В связи с этим программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

- школьные соревнования;
- сдача нормативов;

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек.	10	15	20	25
2	Удар сверху через сетку	2	3	5	7
3	Выполнение короткой передачи, кол-во раз	2 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
4	Выполнение высокой подачи, кол-во раз	1	3	4	5
5	Выполнение короткой подачи	1	1	2	3

Список литературы для педагога

Андреевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.

Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.

Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.

Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.

Щукин В.М. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.

Список литературы для обучающихся и родителей

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.

Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.

Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.