

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области

(МБОУ гимназия с. Боринское)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на заседании методического совета гимназии от 29.08.2019  Протокол № 1 | Принято на заседании педагогического совета от 29.08.2019 протокол № 1 | Утверждаю.  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Щербатых  Приказ № 230 от 31.08.2019 |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Бадминтон»**

Адресат программы:

учащиеся 5-11 классов гимназии с. Боринское;

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог по физической культуре

Слукин А. С.

с. Боринское 2019г.

# Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Бадминтон» разра-ботана на основе типовой программы «Бадминтон» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва, «Просвещение», 1986 год), обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Программа разработана для учащихся 5-11 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения (2 час в неделю).

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не тре-бующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

**Целью** физической культуры является 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 основной 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 обще-развивающей 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.

**Направленность** дополнительной образовательной программы по бадминтону физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление  здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер  помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

  Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно  отражалось на нравственном  развитии. Тренеры-преподаватели   поддерживают  природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

  При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

  Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень  соревновательной деятельности в бадминтоне. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах  уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр  учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с  младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

 Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в бадминтон.  Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия  рассчитаны  на  учащихся  с 10-17 лет и  реализуются  в  течение  учебного  года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных бадминтонистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься бадминтоном.  Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

    1. Создание условий для развития личности юных бадминтонистов.

  2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

  3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных бадминтонистов.

   4. Формирование знаний, умений и навыков по бадминтону.

    5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

    6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных бадминтонистов.

Программа секции «бадминтон» адресована - подросткам, обучающимся в 5-11классах  МБОУ гимназии села Боринское, состоящие в основной медицинской группе.

**Условия приема в программу**

В программу принимаются  дети в возрасте 10-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по бадминтону, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Особенности организации образовательного процесса**

В занятиях с учащимися 10-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику подач и учебно-тренировочные игры.

Программа курса бадминтон рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз  в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в бадминтон. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Учебный год рассчитан на 68 часов.

**Форма реализации программы** – очная (Закон № 273-ФЗ,  гл. 2, ст. 17, п. 2)

**Режим занятий**

Программа по бадминтону реализуется на базе МБОУ гимназии с. Боринское. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по 2 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке по бадминтону**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подго-товки** | **Год обуче-ния** | **Минималь -ный возраст для зачисления** | **Минималь -ное число учащихся в группе** | **Макси-мальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической подготовке** |
| Учебно-  тренировочный | 1 | 10 | 15 | 2 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, |

**Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год  Обучения | Возраст для зачисления | Кол-во обучающихся | Кол-во в неделю | |
|  |  |  |  | занятий | Часов |
| Учебно-тренировочный режим | 1-ый год | 10-17 лет | 15 | 1 | 2 |

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Задача программы:**

-вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;

-обучение учащихся технике игры;

-обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

-повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

-вооружить теоретическими и практическими навыками игры в бадминтон;

-привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции;

-профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

-развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

-воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям

по бадминтону.

Программа состоит из следующих разделов:

-основы знаний по избранному виду спорта;

-технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;

-общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

**Ожидаемый результат**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

-историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;

-терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);

-официальные правила бадминтона;

-гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 5-11 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных, внутришкольных и городских соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

**Метапредметные** результаты:

-понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

-уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при сов-местной игровой деятельности;

-проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 1 год в количестве 70 часов (занятия 1 раз в неделю по 2 часа).

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного бадминтониста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.  
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.   
Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.  
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.  
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.  
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Содержание программы**

**Основы теоретических знаний. Развитие бадминтона в России.**

Правила безопасности при 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. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм зани-мающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

**Первоначальное обучение игре.**

Разминка. Общая физическая подготовка. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимание и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара).

**Изучение основ техники и тактики бадминтона.**

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 и специальная физическая подготовка.**

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. Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды.

**Учебно-тренировочные игры и соревнования.**

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор прошедших соревнований. Устранение ошибок в игре.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы теоретических знаний. Развитие бадминтона в России. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Первоначальное обучение игре. | 15 | 1 | 14 |
|  | Изучение основ техники и тактики бадминтона. | 21 | 1 | 20 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 23 | 1 | 22 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры, соревнования. | 8 |  | 8 |
| **Итого** | | 70 | 4 | 66 |

Календарно - тематическое планирование

секции по бадминтону на 2019-2020 год

(учитель Слукин А. С.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Количество часов | Дата |
| 1 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Классификация подач и ударов. | | | 2 | 4.09. |
| 2 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Передвижение по площадке. | | | 2 | 11.09 |
| 3 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Стойка при подаче и при ударах. | | | 2 | 18.09 |
| 4 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Отбивание волана в защите и в нападении. | | | 2 | 25.09 |
| 5 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Тактика одиночной игры. | | | 2 | 2.10 |
| 6 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Тактика парной игры. | | | 2 | 9.10 |
| 7 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование подач и приемов подачи. | | | 2 | 16.10 |
| 8 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Повышение точности подачи. | | | 2 | 23.10 |
| 9 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Повышение точности подачи. | | | 2 | 30.10 |
| 10 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Повышение точности подачи. | | | 2 | 6.11 |
| 11 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование коротких ударов. | | | 2 | 13.11 |
| 12 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование коротких ударов. | | | 2 | 20.11 |
| 13 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование коротких ударов. | | | 2 | 27.11 |
| 14 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование коротких ударов. | | | 2 | 4.12 |
| 15 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование плоских ударов. | | | 2 | 11.12 |
| 16 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование плоских ударов. | | | 2 | 18.12 |
| 17 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование плоских ударов. | | | 2 | 25.12 |
| 18 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование плоских ударов. | | | 2 | 8.01 |
| 19 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Изучение смэша. | | | 2 | 15.01 |
| 20 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование смэша. | | | 2 | 22.01 |
| 21 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование смэша. | | | 2 | 29.01 |
| 22 | ОФП. СФП. ТТМ. | 2 | 5.02 |
| 23 | ОФП. СФП. ТТМ. | 2 | 12.02 |
| 24 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Обучение подставке. | | | 2 | 19.02 |
| 25 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование подставки. | | | 2 | 26.02 |
| 26 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Обучение атаке «стрелой» при низкой подаче. | | | 2 | 4.03 |
| 27 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование атаки «стрелой» при низкой подаче. | | | 2 | 11.03 |
| 28 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование тактики одиночной игры. | | | 2 | 18.03 |
| 29 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование тактики парной игры. | | | 2 | 25.03 |
| 30 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование передвижений по площадке с постоянным контро-лем за воланом. | | | 2 | 1.04 |
| 31 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование передвижений по площадке с постоянным контро-лем за воланом. | | | 2 | 8.04 |
| 32 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование всех изученных тактик  и ударов. | | | 2 | 15.04 |
| 33 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование всех изученных тактик  и ударов. | | | 2 | 22.04 |
| 34 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование всех изученных тактик  и ударов. | | | 2 | 29.04 |
| 35 | |  |  | | --- | --- | | ОФП.СФП. |  | | ТТМ. Совершенствование всех изученных тактик  и ударов. | | | 2 | 6.05 |
|  | Итого | 70 |  |

**Литература**

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

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

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

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

5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортив-ные кружки и секции», Москва, «Просвещение», 1986 год.