

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

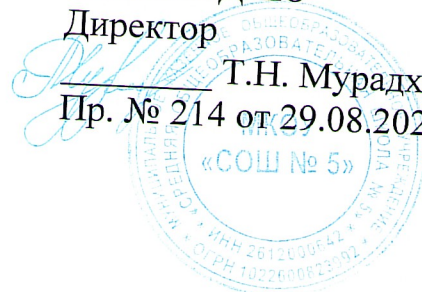
Принята на заседании
педагогического совета
от 25.08. 2022 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.Н. Мурадханова

Пр. № 214 от 29.08.2022 года



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физкультурно-спортивной направленности

«БАДМИНТОН»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: 15

Срок реализации: 2 года

ID-номер программы в Навигаторе: 2794

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Бабаев Сергей Армаисович

с. Эдиссия
2022 год

Аннотация

11.1 Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Программа составлена на основании требований ФГОС;

- примерной основной общеобразовательной программы;
- положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов;

- авторской программы учебника «Физическая культура». 5-9 классы: для общеобразовательной организации/ В. И. Лях, -6 издание -М: Просвещение, 2021 год

1.3. Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.4. Отличительными особенностями программы по бадминтону является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по бадминтону структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. **Адресат программы** .Программа рассчитана на 4 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 68 часов. Средний возраст учащихся 11-15 лет.

1.8 **Форма обучения- очная**

1.9 **Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

1.10 **Режим занятий**–Общий объём – 68 часов, продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 1 занятие.

1.11 **Уровень реализуемой программы**- базовый

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления

1. Планируемый результат.

Личностные и метапредметные результаты:

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

2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;

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

4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;

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

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;

2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);

3) официальные правила бадминтона;

4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 5-9 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

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

2. Содержание программы:

Основы знаний

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 занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

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, дальних, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приемами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного времени на виды программного материала
2 часа в неделю – 68 часов в год

Методическая часть

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
2. История бадминтона.
3. Правила игры. Характеристика игры, инвентарь и спортивная площадка.
4. Спортивный режим.
5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.
6. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
7. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Судейская коллегия, возрастная градация участников, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
8. Основы физической и психической подготовки.
9. Основы технической подготовки.

10. Основы тактической подготовки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в бадминтоне. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, пионерболом, баскетболом. На начальном этапе в большом объеме применяется игровой метод.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение

общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Стрессовой и походный шаг.

Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней и внутренней сводах стопы.

Перекаты с пятки на носок.

Бег: обычный, спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости, с различными заданиями, ускорения, кросс 5-10 минут.

Упражнения для шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения с партнером.

Упражнения для ног: махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.

Поднимание на носках, приседания.

Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Прыжки через скакалку: на одной ноге, с различными вращениями, с разным темпом.

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 20-60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
4. Спортивные площадки и инвентарь.
5. Техника бадминтона:
 - а) способы хватки ракетки;
 - б) стойки бадминтониста;
 - в) техника ударов снизу;
 - г) техника ударов сверху;
 - д) техника подачи;
 - е) техника выполнения плоских ударов;
 - ж) техника ударов у сетки;
 - з) техника передвижений.
6. Начальное обучение технике:
 - а) хватка ракетки;
 - б) подачам;
 - в) ударам снизу;
 - г) ударам сверху;
 - д) передвижениям по площадке;
 - е) ударам у сетки.
7. Углубленное обучение технике бадминтона.

Тактическая подготовка

1. Общие понятия о тактике.
2. Взаимосвязь техники и тактики бадминтона.
3. Тактика выполнения различных упражнений темп и ритм игры.
4. Перерывы в ходе игры и варианты отдыха в перерывах.
5. Разминка.
6. Основные методические положения при составлении тактических действий.
7. Разбор и анализ личных тактических действий.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-15 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 30м. с высокого старта (сек.)	5.5-5.7	5.1-5.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	165
3.	Метание волана (м)	5.7-6.5	6.5-7.0
4.	Челночный бег 5х6 м(с)	13.0-13.5	12.0-12.5

Распределение учебного материала по бадминтону

№п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов
----------	----------------------------	-----------------

15	Короткие быстрые удары	2	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	2	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	2	
23	Технико-тактическая подготовка	2	
24	Плоский удар. Перевод	2	
25	Плоский удар. Перевод	2	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	
28	Совершенствование игровых действий	2	
29	Правила одиночной и парной игры	2	
30	Подготовка к соревнованиям по бадминтону.	2	
31	Организация соревнований по бадминтону	2	
32	Технико-тактическая подготовка	2	
33	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	
34	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2	

Всего: 68час.