

Отдел образования администрации Апанасенковского муниципального округа
Ставропольского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11» с. Белые Копани

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» сентября 2024 г.
Протокол № 2



Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 11
с. Белые Копани
С.В. Кишикова
«02» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 10 -16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Антонец Александр Васильевич,
учитель физической культуры

с. Белые Копани, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» разработана и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
2. Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
3. Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
7. СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа «Бадминтон» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

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. Также обоснована

эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

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.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в бадминтон.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучать правильному выполнению упражнений.
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
- совершенствование навыков и умений игры

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, активность.

Педагогическая целесообразность основывается на сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» предназначена для детей в возрасте от 10 до 16 лет.

Уровень: стартовый

Принципы комплектования учебных групп

Максимальное количество занимающихся в группе составляет 1 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися в разных группах. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

количественный состав объединенно

группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки бадминтона, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть как мальчики, так и девочки, занимающиеся в разных группах, так и смешанные группы детей

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет

В случае дистанционного обучения заниматься может каждый по желанию. Количество детей регламентируется педагогом.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - с 01.09.2023 г. по 30.05.2024 г.

Программа рассчитана на 34 учебных недель: **1 модуль 32 часов** - с 01.09.2023 г. по 31.12.2023г., **2 модуль 32 часа** – с 09.01.2024 г. по 30.05.2023 г.

Объем недельной нагрузки – 2 ч.

Объем часов за период - 68 ч.

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 2 академических часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При дистанционном режиме:

продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Форма обучения по данной программе – очная, дистанционная (при наличии соответствующего приказа по школе).

Формы организации образовательного процесса

Очная форма:

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-

преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др.;

Дистанционная форма:

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.
- в организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и Телеграмм, В Контакте многие другие.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать:**

- требования безопасности при игре в бадминтон
- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику выполнения элементов и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно держать ракетку
- правильно передвигаться на площадке, находиться в игровой стойке бадминтониста

- имитировать удары и разные приемы с передвижением по площадке
- выполнять различные удары, подачи, приемы.

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные временные и мышечные восприятия
- основами толерантного мышления

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостоять условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий .

Регулятивные :

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные :

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные :

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретения опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебного материала

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 История развития бадминтона

Тема 1.2. Соблюдение правил безопасности.

Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Тема 1.5. Правила игры и методика судейства соревнований

Тема 1.6. Техника и тактика игры в бадминтон

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Элементы ходьбы и бега

Тема 2.3. Гимнастические упражнения

Тема 2.4 Легкоатлетические упражнения (Л/а)

Тема 2.5 Подвижные игры

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Развитие физических качеств

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (ТТП). Техническая подготовка

Тема 4.1 Перемещения бадминтониста, приемы, удары, подачи.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Тактика игры в бадминтон

Раздел 6. Игровая подготовка

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования

Раздел 8. Контрольные испытания.

II Комплекс организационно-педагогических условий

1. Учебный план

Учебный план составлен на 34 учебные недели из расчета 2-х часовой недельной нагрузки.

1 модуль 32 часов - с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г.,

2 модуль 32 часа – с 09.01.2024 г. по 30.05.2024 г.
 Учебный план составлен в двух вариантах форм обучения: очная и дистанционная.

1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
		1 модуль				
1	Основы знаний	2	2	-	Лекция	Беседа
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	Лекция	Беседа
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Лекции Практические занятия	Опрос, наблюдение
4	Тактико-Техническая подготовка	5	1	4	Лекции Практические занятия	Опрос, наблюдение
5	Игровая подготовка	10	-	10	Практические занятия	Наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	Практические занятия	Текущий контроль
7	Контрольные испытания	2	-	2	Практические занятия	Входной и промежуточный контроль; сдача контрольных нормативов
8	Основы знаний	2	2	0	Лекция	Беседа
		34	7	27		
2 модуль						
1	Общая физическая подготовка	11	1	10	Лекция Практические занятия	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Лекция Практические занятия	Опрос, наблюдение
3	Тактико-техническая подготовка	8	2	6	Лекция Практические занятия	Опрос, наблюдение
4	Игровая подготовка	4	-	4	Практические занятия	Наблюдение
5	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	Практические занятия	Текущий контроль
6	Контрольные испытания	2	-	2	Практические занятия	Итоговый контроль; сдача

					контрольных нормативов
		34	4	30	
	ВСЕГО	68	11	57	

6. Условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

6.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с бадминтонной разметкой площадки, бадминтонной сеткой.

- 1 Спортивный зал;
- 2 Бадминтонная сетка;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Ракетки;
- 6 Воланы;
- 7 Скакалки;
- 8 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 9 Гимнастические маты;
- 11 Секундомер;
- 12 Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

6.3. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка бадминтониста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. 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 моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и Телеграмм, ВКонтакте многие другие цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

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. В занятии 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 заключение снова 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.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

7. Формы аттестации

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 1*) и сдача контрольных нормативов по практике. Промежуточная аттестация проводится середине реализации программы.

Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в бадминтон и сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение программы в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Проводится теоретическая проверка знаний. (Приложение 2)

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на быстроту перемещения, координацию, скростно-силовые качества, скоростную выносливость. Для определения уровня технической подготовленности используются такие действия как: набивание (жонглирование) волана, передвижение в четыре точки из центра площадки, выполнение короткой подачи открытой/закрытой стороной ракетки, выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 5.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

10. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных тренировок и дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм

нравственные качества (устойчивость, дисциплинированность, самообладание, дисциплинированность, настойчивость, выносливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (настойчивость, выносливость, трудолюбие).

Воспитательные функции:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, дисциплины, честности;
- дружный коллектив;
- система моральности и воспитания;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием в школе, выступления в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (в школе и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических занятий;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, выставки, поездки на выставки;
- тематические дискуссии;
- трудовые сборы и дружба.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческой ценности, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в процессе морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.