МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной деятельности
на 2023-2024 учебный год,
утвержденному приказом
31.08.2023г. №22

Программа внеурочной деятельности «Яркий волан»

Автор-составитель программы
Матвеева Е.Н.,
учитель физической культуры ,

г. Сланцы
Муниципальное образование
Сланцевский муниципальный район Ленинградской области
2023 г.

Пояснительная записка.

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность так, как целью является пропаганда здорового образа жизни, развития системы профилактики и коррекции здоровья.

Интерес к занятиям бадминтоном проявляют дети разного возраста.

Универсальность игры – вот основное качество, которое определяет популярность бадминтона, делает эту игру общедоступной. Самое интересное в бадминтоне то, что он может быть по желанию то простым, то сложным. В мастерском исполнении бадминтон – спортивная игра высокого класса. Бадминтон способствует развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, точность, хорошая реакция и ориентация в пространстве.

Игра в бадминтон учит быстро мыслить, находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения.

Практическая значимость программы объясняется тем, что бадминтон-это спортивная игра. А игровая деятельность, как известно, имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

Игра бадминтон развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей, а приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, выбрать и применить целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игры бадминтон.

Актуальность программы

Актуальность занятий бадминтоном заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством.

Целью данной программы является формирование у учащихся 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 13 лет. Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе, состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени, занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На практических занятиях – овладевают техникой игры в бадминтон, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом.

Занятия по бадминтону проводятся один раз в неделю в 8 классе за счет часов кружковой деятельности, по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В разделе «Двигательные умения и навыки» даны упражнения, которые способствуют освоению учащимися технико-тактических действий игры в бадминтон.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы кружка «Бадминтон»

- умение активно включаться в совместную деятельность;

- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния психосоматического благополучия.

Личностные результаты

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

Метапредметные результаты

- обеспечение защиты и сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой), с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

Содержание программы

(34 ч, 1 ч. в неделю)

Раздел «Двигательные умения и навыки»

«Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти, обучение основным стойкам игрока»

Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

«Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке»

Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.

Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки.

«Обучение короткой подаче»

Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали).

Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.

«Обучение высоко-далеким ударам»

Обучение технике выполнения высоко-далёкого удара. Применение этого удара в игре.

«Обучение мягким ударам перед собой»

Обучение техники выполнения ударов перед собой. Применение этого удара в игре.

«Обучение удару над головой справа»

Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки. Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.

«Обучение плоской подачи и плоскому удару»

Обучение техники выполнения плоского удара справа и слева.

Обучение техники выполнения плоской подачи через сетку. Выполнение плоских ударов в паре.

«Обучение высоко-далекой подаче»

Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны.

«Обучение нападающему удару над головой справа»

Обучение техники выполнения атакующего удара.

«Обучение игре по правилам»

Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.

Предметные результаты освоения образовательной программы

«Бадминтон»

Блок «Двигательные умения и навыки»

Обучающиеся должны знать:

- названия ударов, подачи, правильный хват ракетки,

- правила игры «Бадминтон»

- понятие правильной осанки;

- понятие о рациональном дыхании.

- правила поведения и технику безопасности при проведении соревнований по бадминтону.

Обучающиеся должны уметь:

- овладеть навыками игры в бадминтон (подачи, основных ударов, перемещений по площадке, правильным хватом ракетки)

- овладеть тактикой игры бадминтон

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

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.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	34 2	1	 1
2.	Обучение игровым стойкам	3	1	2
3.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	2	1	1
4.	Обучение короткой подаче	3	1	2
5.	Обучение высоко-далеким ударам	3	1	2
6.	Обучение мягким ударам перед собой	3	1	2
7.	Обучение удару над головой справа	3	1	2
8.	Обучение плоской подачи	3	1	5
9.	Обучение плоским ударам	3	1	2

10.	Обучение высоко-далекой подаче	3	1	2
11.	Обучение нападающему удару над головой справа	3	1	2
12.	Обучение игре по правилам	3	1	2

Литература:

1.Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).