

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ
На заседании педагогического
совета ГБОУ ДОД ДООЦ
«Россонь»
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН
Директором
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Бадминтон»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 7-16 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Загрядская О.В.

Инструктор по физической культуре

город Кингисепп

2015 год

Пояснительная записка

Основой программы является физкультурно-спортивная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В ДОЛ «Россонь» активное освоение данной деятельности позволяет не только совершенствовать двигательные качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы, решать воспитательные задачи.

Занятия по бадминтону в ДОЛ «Россонь» проводятся с целью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в сохранении и укреплении здоровья, целостном развитии физических и психических качеств, пропаганды здорового образа жизни среди отдыхающих.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону призвана решать следующие задачи:

- Обучение основным технико-тактическим действиям игры в бадминтон;
- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью посредством технических действий игры в бадминтон;
- Формирование знаний о физической культуре и спорте в целом, об игре бадминтон, ее истории, развитии и роли в физкультурно-спортивной деятельности;
- Воспитание нравственных качеств, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.
- продвижение спортивных игр в молодежную культуру.

Занятия проводятся во всех отрядах каждый день. Продолжительность занятий для детей 7-11 лет - 45 мин, для детей 12-16 лет – 60 мин. Занятия проводятся под руководством тренера.

Программа модифицирована, разработана на основе программ, утвержденных Минобрнауки и Федеральным Агентством по физкультуре и спорту, авторских программ доп.образования в сфере физической культуры¹ и нормативно-правовых документов².

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича., М.- 2011. Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П.Матвеева, 1999).

²- Закон Российской Федерации «Об образовании»; ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактике травматизма на занятиях физкультурой и спортом; нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;

Формы занятий:

- тренировочные занятия;
- теоретические занятия (лекция, беседа, дискуссия);
- мастер-классы;
- посещение спортивных мероприятий в качестве болельщиков;
- соревнования;
- выпуск стенгазеты, фотоотчета;

Методы:

- словесный;
- наглядный;
- фронтальный;
- групповой;
- практический;
- индивидуальный;
- круговой тренировки;
- игровой;
- соревновательный;

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- результаты участия в лагерной спартакиаде по отдельным возрастным группам.

Ожидаемые результаты:

Программа предусматривает формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Занимающиеся будут знать/ понимать:

- правила безопасного поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила выполнения базовых движений;
- правила соревнований по бадминтону;
- смысл спортивной терминологии;
- правила поведения болельщика;

2. Занимающиеся будут уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять заявку на участие в соревнованиях;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила игр и соревнований, честной борьбы;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

- участвовать в соревнованиях.

3. Занимающиеся смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, проведению игр и соревнований;

- для включения бадминтона в активный отдых и досуг.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы	Количество часов		
	на теоретические занятия	на практические занятия	итого
Правила поведения на занятиях	1	-	1
Правила игры	1	-	1
Общая и специальная физическая подготовка	-	4	4
Техника игры	-	4	4
Тактика игры	-	2	2
Игры и соревнования	-	6	6
ВСЕГО	2	16	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

2. Правила игры. Площадка для игры, ее размеры, разметка, инвентарь (ракетка, волан, сетка), правила игры в бадминтон, жесты судей.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Ходьба, бег: на носках, на пятках, скрестный, семенящий, повторный, по зрительному сигналу, старт из различных положений. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, шеи, туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, теннисным мячом. Прыжки: с места, в длину, вверх, с разбега, в длину и высоту. Подскоки вверх с отягощениями и без отягощений, прыжки лягушкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Имитация различных ударов. Жонглирование воланом. Подвижные игры и эстафеты.

4. Техника игры. Способы держания (хват ракетки). Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева. Попеременные удары справа, слева через

веревочку. Косые удары справа и слева. Плоские удары справа, слева и над головой. Укороченный удар. Поддачи: короткая, высоко-далекая, плоско-далекая. Знакомство со счетом при одиночной игре. Подставка и атака «стрелой». Атакующий удар – «смэш». Одиночный и парные смешанные игры со счетом.

5. Тактика игры.

Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Игра по боковым линиям, к задним линиям, к сетке. Выбор способа подачи, ответных ударов, тактика одиночной и парной игры. Расположение игроков парной игры: параллельная, переднее - задняя, произвольная.

6. Игры и соревнования. Отрядные соревнования. Соревнования в зачет общелагерной Спартакиады по трем возрастным группам (до 10 лет, 10-12 лет, от 13 лет).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема
1.	Вводное. Правила поведения на занятиях. Правила игры в бадминтон
2.	Имитация различных ударов. Жонглирование воланом
3.	Способы держания (хват ракетки)
4.	Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева. Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке.
5.	Попеременные удары справа, слева через веревочку.
6.	Косые удары справа и слева.
7.	Плоские удары справа, слева и над головой.
8.	Укороченный удар.
9.	Поддачи: короткая, высоко-далекая, плоско-далекая. Выбор способа подачи
10.	Учебно-тренировочная игра в бадминтон. Счет при одиночной игре.
11.	Учебно-тренировочная игра в бадминтон. Счет при парной игре.
12.	Отрядные соревнования.
13.	Отрядные соревнования.
14.	Отрядные соревнования.
15.	Отрядные соревнования.
16.	Отрядные соревнования.
17.	Отрядные соревнования.
18.	Подведение итогов смены.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для выполнения программы необходимы следующие условия:

- Площадка, удовлетворяющая требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02);
- ракетки бадминтонные;
- воланы;
- секундомер;

- табло;
- видеокассеты и DVD-диски с записью о бадминтоне;
- стартовый флажок;
- спортивные манишки;
- индивидуальная спортивная форма, обувь, полотенце.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - Академия, 2010 г. 520с.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. *Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
5. Правила соревнований по бадминтону
6. Галицкий А.В., Лившиц В.Я. Бадминтон. – М.,1984.
7. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы бадминтона.- М.,1982.
8. Спортивные кружки и секции: программа для внешкольных учреждений. – М.,1986.

для обучающихся:

1. wikipedia.org
2. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.