## Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Бадминтон» для обучающихся 2–4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, способствует реализации соглашения о развитии бадминтона в школе, заключенного между министром образования и науки А. Фурсенко и Президентом НФБР С.Шахраем в 2011 г. Программа направлена на выполнение президентской инициативы Д.А. Медведева о введении бадминтона, как вида спорта в школьные занятия.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной группам здоровья, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону.

## 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.

## Задачи программы:

Предметные

1. вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
2. обучение учащихся технике игры;
3. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
5. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

Личностные

1. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Младшим школьникам свойственно конкретно образное мышление, поэтому особенно важно на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. В данном периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, так как значительно легче правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. Для поддержания интереса к игре следует создавать на уроках повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые и соревновательные формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, чего добиться на уроках бадминтона очень просто (игры, эстафеты, забеги и т.д.)

Данная программа рассчитана на 3 года обучения по 1 уроку в неделю ежегодно, что составляет в целом 68 часов в учебном году.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

* «Знания о спортивной игре “Бадминтон”» (информационный компонент деятельности),
* «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
* «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о спортивной игре “Бадминтон”» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздо­ро­ви­тельная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоро­ви­тель­ная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-разви­вающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных раз­делов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

* пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
* овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
* освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
* углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

Бадминтон (англ. Badminton) — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Бадминтон входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

По мнению ЮНЕСКО, бадминтон - один из самых перспективных видов спорта. Хотя ему уже около 4 тысяч лет, он постоянно развивается.

Бадминтон – игра, доступная для учащихся разных возрастных групп. В эту игру играют во дворах, на пляжах и пикниках. Но дети не знают правил и поэтому часто теряют интерес к игре. К тому же почти никто не знает, как правильно держать ракетку и выполнять удары по волану. Дети, усвоившие основные правила игры, передадут свои знания сверстникам и станут в каком-то смысле проводниками этой игры в массы. Эта игра не требует дорого стоящего инвентаря и громадных залов. Играть на воздухе мешает ветер, в зале ветра никогда не бывает. Площадка имеет небольшие размеры и помещается в любом спортивном зале. Правила игры достаточно просты и судейство выполнять не сложно.

Бадминтон может стать важным средством физического воспитания. Занятия бадминтоном прививают стойкие гигиенические навыки, укрепляют нервную систему, развивают мускулатуру и органы дыхания.

Медицинские исследования показали, что занятия бадминтоном улучшают координацию, являются эффективным инструментом в борьбе со стрессами и психологической усталостью, возникающей у учеников.

7-10 лет – оптимальный возраст для начала обучения игре «Бадминтон», предварительной подготовки, как для мальчиков, так и для девочек. У детей данного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Младший школьный возраст является благоприятный для разучивания новых движений, так как примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание. У детей еще достаточно легкий костный скелет и несильно развиты мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон.

Учебно – тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Кол-во  часов |
| 1. | Основы теоретических знаний | 4 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 12 |
| 3. | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры. | 14 |
| 4. | Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. | 4 |
|  | Итого: | 34 |

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п. | Тема | Кол-во часов. | Дата | | Примечание |
| план | факт |
| 1 | Знакомство с видом спорта.  Техника безопасности на занятиях по бадминтону.  Требование к одежде и инвентарю | 1 |  |  |  |
| 2 | Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. | 1 |  |  |  |
| 3 | Знакомство со знаменитыми бадминтонистами.  Олимпийское движение в бадминтоне. | 1 |  |  |  |
| 4 | Знакомство с правилами игры в бадминтон. | 1 |  |  |  |
| 5 | Знакомство с упражнениями для развития гибкости | 1 |  |  |  |
| 6 | Знакомство с упражнениями для развития прыгучести | 1 |  |  |  |
| 7 | Выполнение упражнений для развития выносливости | 1 |  |  |  |
| 8 | Изучение упражнений для развития быстроты | 1 |  |  |  |
| 9 | Изучение игр на развитие скоростных качеств | 1 |  |  |  |
| 10 | Основные стойки и способы перемещения по площадке. | 1 |  |  |  |
| 11 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. | 1 |  |  |  |
| 12 | Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. | 1 |  |  |  |
| 13 | Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. | 1 |  |  |  |
| 14 | Жонглирование на разную высоту с перемещением открытой и закрытой сторонами ракетки. | 1 |  |  |  |
| 15 | Имитация техники ударов справа. Игра «Имитационный бадминтон» | 1 |  |  |  |
| 16 | Изучение техники подачи у стены. | 1 |  |  |  |
| 17 | Совершенствование техники имитации ударов справа.  Игра «Имитационный бадминтон» | 1 |  |  |  |
| 18 | Совершенствование техники имитации ударов слева.  Игра «Имитационный бадминтон» | 1 |  |  |  |
| 19 | Совершенствование техники приема удара сверху. | 1 |  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники приема удара снизу. | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники выполнения ударов слева, справа, сверху открытой стороной. | 1 |  |  |  |
| 22 | Перекидывание волана в парах. Игра «Падающий волан». | 1 |  |  |  |
| 23 | Перекидывание волана в парах. Игра «Падающий волан». | 1 |  |  |  |
| 24 | Парные игровые упражнения.  Игра «Бой с тенью». | 1 |  |  |  |
| 25 | Парные игровые упражнения.  Игра «Бой с тенью». | 1 |  |  |  |
| 26 | Парные игровые упражнения.  Игра «Чётные и нечётные». | 1 |  |  |  |
| 27 | Совершенствование техники бросков по разным траекториям.  Игра «Убеги от водящего». | 1 |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники парных игровых упражнений.  Игра «Парная гонка волана». | 1 |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники парных игровых упражнений.  Игра «Унеси волан». | 1 |  |  |  |
| 30 | Выполнение групповых игровых упражнений.  Игры «Салки с воланом», «Закинь волан». | 1 |  |  |  |
| 31 | Первенство по бадминтону | 1 |  |  |  |
| 32 | Первенство по бадминтону | 1 |  |  |  |
| 33 | Первенство по бадминтону | 1 |  |  |  |
| 34 | Первенство по бадминтону | 1 |  |  |  |

Требования к уровню знаний обучающихся

знать:

1. Основы теоретических знаний.
2. Технику игры.
3. Игры с элементами бадминтона.

уметь:

1. Бережно относиться к себе и своему здоровью.

Список литературы

1. Азы спортивного бадминтона. Учебно-познавательная книга для начинающих. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008. – 28 с.
2. Лепёшкин В.А. Бадминтон для всех. Феникс, Ростов на Дону, 2007г.
3. Бердюгина Я., Леонтьев В. «Уроки бадминтона» // Газета «Спорт в школе», № 20, 2009.
4. Редакция газеты "История бадминтона"// Газета «Спорт в школе», № 3, 2005.

Лист внесённых изменений в Программе