

Правительство Российской Федерации
Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 25.12 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности

ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

Г. Г. Рыбкин

«28» декабря 2020 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная
«Школа Волана»**

Возраст учащихся – 12 – 17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:
Гордеев Артем Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

Информационная карта

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Волана»
Автор-составитель	Гордеев Артем Юрьевич, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	тренировочные занятия
Адресат программы	учащиеся 12-17 лет, участники профильных смен всероссийского детского центра «Океан»
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	18 часов
Цель	Повышение двигательной активности, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон
Задачи	<p><u>образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); - обучить технике и тактике игры в бадминтон и правилам судейства. <p><u>развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать укреплению здоровья; - содействовать гармоничному физическому развитию; - развивать двигательные способности детей; - создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п. <p><u>воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; - воспитывать чувство ответственности за себя; - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
Краткое содержание	В процессе освоения программы учащиеся знакомятся с историей олимпийской игры бадминтон, овладевают приёмами и техническими знаниями игры в бадминтон. Участвуют в соревнованиях сами и организуют проведение соревнований для дружин.

<p>Планируемые результаты</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; - готовность и способность к саморазвитию и самообучению; - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий в соответствии с возможностью своего организма. <p>Предметные: учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития бадминтона как игры; - правила игры; - принципы здорового образа жизни; - принципы составления правильного тренировочного плана; - назначение общеразвивающих упражнений (разминки); - различные виды спортивного оборудования для бадминтона их назначение, правила пользования <p>учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки; - играть в бадминтон на начальном уровне
<p>Социальный эффект</p>	<p>активное использование полученных знаний и умений в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Год разработки</p>	<p>2017г.</p>
<p>Год последней редакции</p>	<p>2019г.</p>

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.Пояснительная записка	2
1.2.Планируемые результаты	5
1.3.Содержание программы	6
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.Условия реализации программы	9
2.2.Механизм оценивания результативности программы	9
2.3.Методические материалы программы	10
Список использованной литературы	13
Раздел № 3 Приложения	
3.1.Планы-конспекты.....	14
3.2.Диагностические материалы.....	23

*«Помни: неважно выиграешь ты или проиграешь;
Важно лишь, выиграю или проиграю я»
Даррин Вейнберг*

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность данной программы физкультурно-спортивная, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни и повышение физической активности подростков.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

– Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;

– Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденное приказом директора ВДЦ «Океан» от 01.03.2018г. №147-у.

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10 – 15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15 – 20% - от генетических факторов, на 20 – 25% от состояния окружающей среды и на 50 – 55% - от условий образа жизни. Таким образом, физическая культура оказывает положительный вклад в здоровье человека.

Рост популярности бадминтона обусловлен в простоте игры. Обучение игре в бадминтон позволяет развивать координационные способности, выносливость, силу, быстрое принятие решений и другое. Неоспоримо и оздоровительное значение как средства активного отдыха и укрепление здоровья. Поэтому умело организованные учебно–тренировочные занятия по обучению игре в бадминтон могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Цель программы – повышение двигательной активности, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

Задачи:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить технике и тактике игры в бадминтон и правилам судейства.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

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

Общие сведения об условиях реализации программы

Программа разработана для детей 14-17 лет, участников профильных смен всероссийского детского центра «Океан». Количество учащихся в группе 10-12 чел. Уровень программы – стартовый, срок реализации - одна смена (21 день). Общее количество учебных часов – 12.

Занятия проходят согласно расписанию. Продолжительность одного занятия – от 40 до 80 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

Курс обучения по программе «Школа волана» предусматривает проведение практических занятий, а также организацию соревнований. На занятиях актуализируется жизненный опыт, знания учащихся по общеобразовательным предметам: физической культурой, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), химии, анатомии.

Программа основывается на следующих **педагогических принципах:** сознательности и активности, самостоятельности, доступности, систематичности, наглядности, последовательности, индивидуализации;

и методах:

Непрерывный метод - непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности для развития общей выносливости.

Переменный метод - выполнение непрерывной работы в разном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью.

Повторный метод - многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий.

Игровой метод - применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, выполнении упражнений, приемов и действий.

1.2. Планируемые результаты

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий в соответствии с возможностью своего организма.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития бадминтона как игры;
- правила игры;
- принципы здорового образа жизни;
- принципы составления правильного тренировочного плана;

- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- различные виды спортивного оборудования для
- бадминтона их назначение, правила пользования.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- играть в бадминтон на начальном уровне;
- осуществлять судейство.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество минут			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	5,5	2,0	3,5	
1	Введение в программу «Школа волана»	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Техника хвата ракетки, подача справа	0,75	0,25	0,5	Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок
3	Техника хвата ракетки, подача слева.	0,75	0,25	0,5	
4	Техника хвата ракетки, подача слева и справа.	1,5	0,5	1,0	
5	Техника хвата ракетки, подача слева и справа.	1,5	0,5	1,0	Тестирование
	Техника и тактика игры	3,0	1	2,0	Наблюдение, анализ, самоанализ, разбор ошибок
6	Удар «Смеш»	1,5	0,5	1,0	
7	Тактика передвижения на площадке.	1,5	0,5	1,0	
	Подведение итогов	3,5	0,9	2,6	
8	Соревнования в группе, анкетирование.	1,5	0,5	1,0	Соревнования, Награждение
9	Проведение соревнований на дружину.	2,0	0,4	1,6	
	Итого:	12	3,9	8,1	

Содержание занятий

Занятие 1

Вводное занятие

Тема: Введение в программу «Школа волана».

Цель – создание положительной мотивации к освоению программы «Школа Волана».

Теория. История возникновения олимпийской игры бадминтон. Краткое содержание программы. Правила пожарной безопасности в «Дворце спорта». Требования к личной гигиене и внешнему виду участников объединения.

Практика. Разминка. Выполнение физических нормативов (бег, прыжок, пресс).

Занятие 2

Тема: Техника хвата ракетки, подача справа.

Цель – обучение технике хвата ракетки и подачи справа.

Теория: Правильная стойка игрока, вид хвата и ошибки при выполнении подачи.

Практика. Разминка. Многократное выполнение подач.

Занятие 3

Тема: Техника хвата ракетки, подача слева.

Цель – обучение технике хвата ракетки и подачи слева.

Теория: Правильная стойка игрока, вид хвата и ошибки при выполнении подачи.

Практика. Разминка. Многократное выполнение подач.

Занятие 4

Тема: Техника хвата ракетки, подача справа и слева.

Цель – обучение технике хвата ракетки и подачи справа и слева

Теория: Стойка игрока, передвижение по площадке, виды подач.

Практика. Разминка. Многократное выполнение подач.

Занятие 5

Тема: Техника хвата ракетки, подача слева и справа.

Цель – закрепление теоретических знаний и отработка практических умений.

Практика. Разминка, выполнение подач, свободная игра.

Занятие 6

Тема: Удар «Смеш»

Цель – усвоение теоретических знаний и освоение практических умений удара «Смеш»

Теория. Понятие удара «Смеш» для чего он исполуется, когда его применять. Защита от атакующего удара «Смеш».

Практика. Разминка, изучение и отработка удара «Смеш» и защита от него.

Занятие 7

Тема: Тактика передвижения на площадке.

Цель: Овладение основами тактических передвижений на площадке.

Теория. Тактическое передвижение на площадке, подачи и удары из зоны противника.

Практика. Разминка, передвижение по площадке, подачи и удары в зоны оппонента.

Занятие 8

Тема: Участие в соревнованиях в группе.

Теория. Составление олимпийской системы судейства, составление круговой системы судейства и анкетирование.

Практика. Соревнования в группе.

Занятие 9

Тема: Проведение соревнований на дружину.

Цель – обобщение и систематизация теоретических знаний и практических умений по программе «Школа волана» в процессе осуществления проектной деятельности.

Практика. Судейство.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- помещение с хорошим освещением и кондиционером, соответствующее санитарно-эпидемиологическим нормам;
- корт;
- стойки, сетки;
- ракетки;
- воланы;
- музыкальная аппаратура;
- бумага;
- ручки;
- коврик для фитнеса.

2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы

Показателями результативности реализации образовательной программы «Школа волана» являются:

- качество усвоения учащимися теоретических знаний по программе;
- качество овладения ими техникой подач и удара «смеш»;
- степень удовлетворённости деятельностью по программе;
- личностные изменения, произошедшие у участников программы.

Текущий контроль за качеством освоения предметного содержания программы осуществляется в форме включённого наблюдения за качеством выполнения практических приёмов, санитарно-гигиенических норм.

Формой итоговой аттестации обучающихся и способом определения предметных результатов реализации программы является проведение соревнований для других участников смены.

По окончании курса обучения учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Школа волана». Участники соревнований «Школа волана» награждаются дипломами за 1,2, 3 место по номинациям среди юношей и девушек.

В ходе проведения диагностик выявляется интерес обучающихся к занятиям и так же их прогресс

Итоговое занятие определяет степень усвоения полученных навыков ребенка и его прогресс в игре бадминтон.

2.3. Методическое обеспечение программы

Дидактические и методические материалы

Дидактические:

1. Кроссворд «Олимпийские виды спорта».
2. Презентация «Бадминтон»
3. Анкетирование

Глоссарий

Волан - спортивный инвентарь, используемый для перебивания его ракетками друг другу.

Волан в игре - время нахождения волана с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком.

Вертикальная хватка – способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола.

«Грипповый метод» - деление группы учащихся на подгруппы.

Горизонтальная хватка - способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола.

Ракетка - Спортивный снаряд в виде овальной, деревянной или с натянутой сеткой, лопатки для удара по мячу, волану при игре в теннис, бадминтон.

«Смеш» - вид атакующего удара в бадминтоне.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений.

Тактический прием - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технический прием - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.

Физиологическая система организма – наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания...), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Физические качества – определенные возможности человека в проявлении силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физические упражнения – термин имеет двойное значение. Во-первых, им обозначают определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физической культуры; во-вторых – процесс неоднократного воспроизведения данных действий.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

Список литературы

Книги

1. Азы бадминтона: Учебное пособие. — М.: МГИУ, 2007.
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
3. Ильин Ю.М., Кулакова Л.В., Чернянская В.В. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1999.
4. Ильин Ю.М. Обучение студентов правилам игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2006.
5. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
6. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
8. Смирнов Ю.И. Бадминтон. М: «ФиС» 1990.
9. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – 76 с.
10. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.

интернет источники

1. <http://www.obadmintone.ru>.
2. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volan