

Описание дополнительной общеразвивающей программы «БАДМИНТОН»

Программа для учащихся 7-17 лет. Ставит своей основной задачей научить учащихся основам игры в бадминтон, дать знания об играх, о традициях, истории и культуре игры в бадминтон, а также выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения.

Цель программы

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.

Задачи программы

Обучающие:

- Научить учащихся играть активно и самостоятельно.
- Дать знания об играх, о традициях, истории и культуре игры в бадминтон.
- Обучить правилам игры и другим физическим упражнениям игровой направленности.
- Привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены

Воспитательные:

- Воспитать доброжелательное отношение к окружающим.
- Сформировать потребность к самоорганизации.
- Сформировать потребность к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения.
- Научить быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
- Развивать функциональные системы организма ребёнка, повышать жизненный тонус.
- Развивать самосознание.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

Личностные – сформировать положительный эмоциональный настрой, активную жизненную позицию, сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные – способность самостоятельной формулировки цели, учебной задачи, оценка правильности выполнения поставленной задачи, собственных возможностей ее решения.

Предметные – осознание роли бадминтона как основного средства общения между людьми. владение начальными представлениями о бадминтоне и его отличиях от других видов спорта

Содержание программы

- Вводное занятие;
- Хватка ракетки;
- Смэш (силовой удар);
- Подачи;
- Высоко далёкие удары;
- Игра на сетке;
- Укороченные;
- Перемещение;
- Игра на счет;
- Соревнования;
- Итоговое занятие.

Материально-техническое обеспечение обучения

- Оборудованная спортплощадка (спортзал);
- Свисток;
- Секундомер;
- Воланы пластиковые;
- Ракетки;
- 15 скакалок;
- 6 матов;
- 40 конусов;
- 3 бадминтонные сетки;
- 5 стоек для сетки.

Общие сведения

Режим занятий:

- 1-й год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)
- 2-й год — 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)
- 3й год — 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Срок обучения: 3 года

Объём программы: 576 ч

Направленность: Физкультурно-спортивная