

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №368 с углублённым изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ средней школы №368
Протокол № 9
от 25.06.2025 года



УТВЕРЖДЕНА
Директор школы №368
С.Н. Соколова
С.Н. Соколова
Приказ № 147-од
от 27.06.2025 года

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы
«Веселый воланчик»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения: 36 дней

Разработчик:
Петрова Аделина Олеговна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

Задачи

Обучающие:

- 1) получение знаний по истории развития бадминтона, терминологии, правилам игры;
- 2) обучение основам техники и тактики игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

- 1) формирование физических и двигательных способностей, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 2) развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей обучающихся;
- 3) развитие двигательных физических качеств способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

- 1) воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) повышение и воспитание устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону;
- 3) воспитание коммуникативных навыков (умение работать в команде, доброжелательное и уважительное отношение друг к другу).

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка и основы бадминтона

Тема №1. Вводное занятие. Введение в специфику бадминтона, как игрового вида спорта

Теория: Введение в предмет «Основы игры в бадминтон». История возникновения бадминтона. Основные определения и термины. Игровая площадка и ее оборудование.

Выбор инвентаря.

Форма контроля: Беседа.

Тема №2. Инструкция по технике безопасности и охране труда на занятиях по бадминтону

Теория: Правила поведения обучающимися в спортивном зале при занятиях подвижными играми и бадминтоном. Профилактика травматизма.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №3. Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №4. Развитие двигательных качеств

Практика: Упражнения для развития выносливости, координации, гибкости и силы.
Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №5. Развитие силы мышц лучезапястного сустава

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы и укрепления лучезапястного сустава.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №6. Развитие быстроты реакции

Практика: Упражнения, направленные на развитие ловкости и быстроты реакции. Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №7. Развитие зрительно-моторной координации

Практика: Упражнения, направленные на развитие зрительно-моторной координации. Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №8. Увеличение подвижности тазобедренного сустава

Практика: Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц, обеспечивающих подвижность тазобедренного сустава.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №9. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры, направленные на развитие специальных возможностей организма с использованием ракетки и волана.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема №10. Хват. Упражнения с воланом. Перемещения по площадке.

Практика: Освоение техники хват ракетки. Жонглирование одним или двумя воланами. Упражнения с воланом в парах. Перемещения по площадке по заданию.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №11. Разновидности ударов

Практика: Освоение и совершенствование техники ударов по волану закрытой и открытой ракеткой. Удары по волану, направленные по разной траектории полета (короткие, дальние - высокие, плоские, у сетки).

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №12. Подачи

Практика: Освоение и совершенствование техники длинной и короткой подачи.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №13. Нападающий удар.

Практика: Освоение и совершенствование техники нападающего удара

. Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №14. Двухсторонняя игра.

Теория: Ознакомление с правилами двухсторонней игры в бадминтон. Судейство.

Практика: Совершенствование и применение технических приемов в двухсторонней учебной игре.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №15. Парная игра.

Теория: Ознакомление с правилами парной игры в бадминтон. Судейство.

Практика: Совершенствование и применение технических приемов в парной учебной игре.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема №16. Основы тактики для начинающих игроков в защите.

Практика: Освоение тактических действий игры в защите.

Форма контроля: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение

Тема №17. Основы тактики для начинающих игроков в нападении.

Практика: Освоение тактических действий игры в нападении.

Формы контроля: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема №18. Основы тактики для начинающих игроков в парной игре.

Практика: Освоение тактических действий в парной игре.

Формы контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Интегральная подготовка

Тема №19. Совершенствование игровой подготовки.

Практика: Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре. Формы контроля: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Итоговое занятие

Тема №20. Турнир группы по двусторонней игре в бадминтон.

Практика: Игра.

Методические и оценочные материалы

Методические

В ходе образовательного процесса применяются следующие педагогические технологии:

- технология дифференцированного обучения (обучение в одной группе обучающихся, имеющих разный уровень специальной подготовки, способностей);
- технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его физических возможностей и двигательных способностей);
- здоровьесберегающие технологии (использование общеразвивающих упражнений, зарядки, заминки и повышения эмоционального фона);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Методы обучения, применяемые в ходе реализации дополнительной творческой программы

- наглядный - показ способов деятельности; повторение, копирование предложенного образца.
- словесный - объяснение, передача задания словами.
- объяснительно-иллюстративный - объединяет 2 предыдущих:

преподаватель передаёт информацию словесно, одновременно сопровождая её показом.

- практический - для приобретения умений и навыков, организуется их практическая деятельность (выполнение упражнений и практических заданий).

При организации образовательного процесса учитываются следующие принципы **Принцип наглядности:**

Принцип доступности:

- от простого к сложному;

Принцип системности:

- регулярность занятий;

- постепенный набор знаний, умений и навыков;

- усложнение техники выполнения упражнений

Принцип сознательности:

Сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью обучающихся, с их заинтересованностью.

Принцип прочности:

Систематическое повторение пройденного материала, совершенствование полученных навыков.

Методы, применяемые в процессе реализации программы:

- повторный,
- переменный,
- игровой,
- соревновательный

Типы занятий при реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Теоретические занятия: Освоение нового материала (правила безопасности при занятиях

бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления.). Правила игры. Судейство.

Практические занятия: обучающее занятие направлено на освоение различных техник перемещения, стоек, различных видов ударов и подач. Освоение нападающего удара и сочетания различных технических и тактических приемов игры.

Итоговое занятие: это самостоятельное выполнение обучающимися в форме соревнования (турнира) двухсторонней игры в бадминтон.