

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Бадминтон»

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц;

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа “Бадминтон” является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Цель и задачи программы.

Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

Задачи:

- Обучающие(Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- 7) Обучение психической саморегуляции.

-Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

-Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- 6) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.