

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Свердловский центр образования»

<p>«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № 4 от « 26 » мая 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № 140 -ОД от « 26 » мая 2022 г.</p>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бадминтон»

(базовый уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 72 часа

Разработчик: Павлов Александр
Фёдорович, педагог ДО.

п. им. Свердлова

2022 год

Пояснительная записка.

Дополнительная, общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Целью физического воспитания является 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.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 15-25 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа обучения. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в кружках от 15 человек.
- В школе имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися в спортивной секции.

Формы и построение занятий.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Прогнозируемый результат.

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках

образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся должны: знать /понимать:

№ п/п	Контрольные упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7

	заднюю линию площадки, кол-во раз					
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

– выполнять технические действия по бадминтону;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

Содержание программы кружка.

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» 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 занятия 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.

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и

подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей 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 общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

«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.

Тематический план (2 раза в неделю по 1 часу)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	6	2	4
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	2	2	
3.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
4.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	8	1	7
5.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3
6.	Обучение техники приема подачи.	3		3
7.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
8.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	1	6
9.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3
10.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2
11.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6
12.	Совершенствование сеточного удара.	3		3
13.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5
14.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	9		9
15.	Сдача контрольных нормативов.	3		3
Итого		72	9	63

**Учебно-методические пособия
для обучающихся:**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.

**Учебно-методические пособия
для родителей:**

1. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
2. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
3. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Календарно-учебный график

№ п/п	Наименование тем	План	Факт	Примечание
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
2	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
3	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.			
4	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.			
5	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
6	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.			
7	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
8	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
9	Изучение техники передвижения по площадке.			
10	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне			
11	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.			
12	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.			
13	Обучение техники приема подачи.			
14	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
15	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
16	Обучение техники выполнения короткой подачи.			
17	Обучение техники выполнения короткой подачи.			
18	Обучение техники приема подачи.			
19	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
20	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
21	Обучение техники выполнения плоской подачи.			
22	Обучение техники выполнения плоской подачи.			
23	Обучение техники приема подачи.			

24	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.			
25	Сдача контрольных нормативов.			
26	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
27	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
28	Техника и тактика парной игры.			
29	Техника и тактика парной игры.			
30	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне			
31	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки			
32	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки			
33	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки			
34	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки			
35	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
36	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
37	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
38	Обучение техники выполнения удара справа и слева			
39	Обучение техники выполнения удара справа и слева			
40	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
41	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
42	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).			
43	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).			
44	Сдача контрольных нормативов.			
45	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
46	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
47	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
46	Ознакомление с сеточными ударами			
49	Обучение техники сеточного удара подставка.			
50	Обучение техники сеточного удара подставка.			

51	Обучение техники сеточного удара откидка.			
52	Обучение техники сеточного удара откидка.			
53	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
54	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
55	Обучение техники сеточного удара по диагонали.			
56	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
57	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
58	Техника и тактика парной игры.			
59	Техника и тактика парной игры.			
60	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.			
61	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
62	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			
63	Совершенствование техники приема и выполнения подач.			
64	Совершенствование техники приема и выполнения подач.			
65	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.			
66	Совершенствование техники основных сеточных ударов.			
67	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).			
68	Сдача контрольных нормативов.			
69	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
70	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
71	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			
72	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.			