

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина
города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ 2
от 26 августа 2022 года
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год - 127 ч
Возрастная категория: 8-12 лет
Форма обучения: очная, возможна дистанционная
Вид программы: модифицированная
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 23337

Составитель (автор) программы:
Алтухова И.В., педагог
дополнительного образования
Лещева М.А., педагог
дополнительного образования

г. Белореченск
2022 г.

Пояснительная записка

Бадминтон - доступный вид спорта для учащихся школы, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Бадминтон – игра, доступная для учащихся разных возрастных групп. В эту игру играют во дворах, на пляжах и пикниках. Но дети не знают правил и поэтому часто теряют интерес к игре. К тому же почти никто не знает, как правильно держать ракетку и выполнять удары по волану. Дети, усвоившие основные правила игры, передадут свои знания сверстникам и станут в каком-то смысле проводниками этой игры в массы. Эта игра не требует дорого стоящего инвентаря и громадных залов. Играть на воздухе мешает ветер, в зале ветра никогда не бывает. Площадка имеет небольшие размеры и помещается в любом спортивном зале. Правила игры достаточно просты и судейство выполнять не сложно.

Бадминтон может стать важным средством физического воспитания. Занятия бадминтоном прививают стойкие гигиенические навыки, укрепляют нервную систему, развивают мускулатуру и органы дыхания.

Медицинские исследования показали, что занятия бадминтоном улучшают координацию, являются эффективным инструментом в борьбе со стрессами и психологической усталостью, возникающей у учеников.

Адресат программы- учащиеся 8-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний заниматься бадминтоном.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

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

Воспитательные:

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Уровень программы- базовый.

Объем и сроки реализации. Программа реализуется 1 год. Продолжительность образовательного процесса - 43 календарные недели. Общее количество учебных часов -127 ч

Форма обучения – очная.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы и методы организации учебной деятельности

Основной формой работы являются: занятия-игры (групповые, фронтальные), занятия-беседы, спортивные соревнования,

Наряду с практическими занятиями ученикам предлагаются теоретические беседы. Благодаря им целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребёнка к здоровому образу жизни.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	теория	практика		
1	Введение в программу. Основы теоретических знаний	12	6	6	Опрос, беседа	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
2	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	28	6	22	Педагогическое наблюдение	Гражданское воспитание. Эстетическое воспитание

3	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	79	8	71	Опрос, беседа	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	9		9	Опрос, беседа	
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	5	5		Педагогическое наблюдение	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6	Беседа	
	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	9		9	Педагогическое наблюдение	
	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	6		6	Педагогическое наблюдение	
	Обучение техники приема подачи.	4		4	Педагогическое наблюдение	
	Техника и тактика парной игры.	4		4	Педагогическое наблюдение	
	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7		7	Педагогическое наблюдение	
	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	4		4	Игра	
	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	4		4		
	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7		7		
	Совершенствование сеточного удара.	5		5		
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	9	3	6		
4	Учебно - тренировочные игры, соревнования	8		8	Игра, турнир	Физическое воспитание и формирование

	Итоговое занятие.					культуры здоровья . Гражданское воспитание. Эстетическое воспитание
--	--------------------------	--	--	--	--	--

Содержание программы.

Введение в программу. Основы теоретических знаний-12 часов.

Теория- 6 часов.

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. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Практика – 6 часов

Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста- 28 часов.

Теория- 6 часов.

Основы техники игры. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная подготовка бадминтониста. Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста. Общая физическая подготовка (ОФП). Правила бадминтона.

Практика- 22 часа.

Поддачи и удары. Далёкий удар с замаха сверху. Удары справа и слева, высокодалёкий удар. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская поддача. Удары (короткие, высокодалёкие удары). Поддачи. Правила счёта и выполнение подачи. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов. Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары. Техничко-тактическая подготовка. Плоский удар. Перевод.

Техничко-тактическая подготовка бадминтониста- 79 часов.

Теория -8 часов

Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Тестирование двигательных умений и навыков учащихся. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне. Изучение техники передвижения по площадке.

Практика- 71 час.

Сочетание технических приёмов в учебной игре. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП). Совершенствование игровых действий. Правила одиночной и парной игры. Организация соревнований по бадминтону. Техничко-тактическая подготовка. Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче. Изучение основных стоек на приёме подачи. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение техники

передвижения на площадке с ракеткой. Изучение техники передвижения на площадке без ракетки. Ознакомление учащихся с размерами площадки, основными линиями площадки. Основные типы подач в бадминтоне. Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи. Обучение технике выполнения короткой подачи. Обучение технике выполнения плоской подачи. Совершенствовать навыки приёма подачи. Совершенствование техники выполнения подачи у стены. Совершенствование техники выполнения подачи на площадке. Совершенствование техники выполнения подачи в парах. Обучение технике выполнения атакующего удара (смеша). Совершенствовать технику выполнения атакующего удара. Обучение технике выполнения укороченного удара. Совершенствовать технику плоского удара. Совершенствовать технику выполнения ударов справа. Совершенствовать технику выполнения ударов слева. Ознакомление с правилами игры на счёт. Жонглирование воланом на различной высоте. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Удары на сетке. Удары в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Техничко-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Способы расстановки игроков на площадке. Перемещения игроков на площадке. Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Учебно - тренировочные игры, соревнования-10 часов.

Практика- 8 часов.

Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Техника и тактика парной игры. Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Учебно-тренировочные игр. Подведение итогов изучения программы. Проведение соревнований.

Техническая подготовка.

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка.

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка.

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Планируемые результаты и способы их проверки.

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы **Личностные универсальные учебные действия:**

- развитие познавательных интересов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- познавательный интерес к новому материалу;
- способность к самооценке;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе.

Метапредметные результаты:

- понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Формы контроля и аттестации.

Формы и виды контроля

Текущий.

Фронтальный опрос.

Правила игры.

Выполнение правил игр.

Фиксирование результатов.

Основные принципы реализации программы:

- ✓ *доступности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- ✓ *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- ✓ *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- ✓ *демократичности* (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- ✓ *актуализации знаний и умений* (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- ✓ *деятельностной основы процесса обучения* (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- ✓ *оздоровительной направленности* (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- ✓ *формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- ✓ *сознательности* (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого
- ✓ *понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности*);
- ✓ *систематичности и последовательности* – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим;
- ✓ *индивидуализации* осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;
- ✓ *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;
- ✓ *активности* – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Список литературы

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.
8. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
9. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volan

Материально-техническое обеспечение

1. Печатные пособия	
Печатные таблицы.	1
Памятки.	3
2. Спортивное оборудование	
Мячи для большого тенниса, волейбольные мячи	6
Секундомер. свисток	1
Спортивный зал, площадка, форма	1
Ракетки для бадминтона, валанчики	5
Стойки, сетка	1

Календарный учебный график

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы спортивной направленности
«Бадминтон»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Расписание занятий: группа №3

среда: 10.30- 11.30, пятница : 10:50- 11:50, суббота: 12.10-13.10

вторник: 11.45-12.45, четверг: 11.45-12.45, суббота: 12.30-13.30

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия/ содержание	Форма проведения занятия	Количество часов			Форма контроля
				всего	теория	практика	
		Введение в программу. Основы теоретических знаний		12	6	6	
1		Введение в программу. Знакомство с видом спорта.	занятие		1		беседа
2		Техника безопасности на занятиях по бадминтону.			1		опрос беседа
3		История возникновения и развития бадминтона			1		беседа
4		Основные стойки и перемещения в них.				1	опрос беседа
5		Хватка бадминтонной ракетки, волана.				1	беседа
6		Способы перемещения.				1	опрос беседа
7		Основы техники игры.				1	игра
8		Подача. Виды подачи				1	
9		Общая физическая подготовка (ОФП)			1		опрос беседа

10		Специальная подготовка бадминтониста.			1		опрос беседа
11		Основы техники игры			1		опрос беседа
12		Подача открытой и закрытой стороной ракетки.				1	Педагогическое наблюдение
				28	6	22	
13		Основы техники игры.			1		
14		Поддачи и удары				1	
15		Далёкий удар с замаха сверху.				1	
16		Общая физическая подготовка (ОФП),			1		опрос беседа
17		Специальная подготовка бадминтониста			1		опрос беседа
18		Удары справа и слева, высокодалёкий удар .				1	Пед наблюдение
19		Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки.				1	Пед наблюдение
20		Удары .Высокодалёкий удар .				1	Пед наблюдение
21		Плоская подача.				1	
22		Короткие удары.				1	Пед наблюдение
23		Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста.			1		опрос беседа
24		Поддачи.				1	
25		Удары (короткие, высокодалёкие удары).				1	
26		Короткие быстрые удары.				1	
27		Короткие близкие удары. Закрепление				1	
28		Общая физическая подготовка (ОФП) .			1		опрос беседа
29		Правила бадминтона.			1		опрос беседа
30		Правила счёта и выполнение подачи.				1	Пед наблюдение
31		Освоение техники игры.				1	
32		Сочетание подачи и ударов.				1	
33		Сочетание подачи и ударов. Закрепление				1	
34		Сочетание технических приёмов подачи и удара.				1	
35		Развитие физических качеств.				1	
36		Техника игры.				1	Пед наблюдение
37		Далёкий с замаха удар.				1	
38		Далёкий с замаха и короткий				1	

		удары					
39		Технико-тактическая подготовка.				1	
40		Плоский удар. Перевод.				1	
			79		8	71	
41		Плоский удар. Перевод. Закрепление				1	
42		Сочетание технических приёмов в учебной игре.				1	
43		Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП).				1	
44		Совершенствование игровых действий.				1	
45		Правила одиночной и парной игры.				1	
46		Правила парной игры.				1	игра
47		Организация соревнований по бадминтону.				1	
48		Технико-тактическая подготовка.				1	
49		Специальная подготовка бадминтониста (СФП).			1		
50		Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.			1		
51		Учебно -тренировочные игры				1	
52		Спортивные соревнования				1	турнир
53		Изучение способов хвата ракетки.				1	
54		Изучение основных стоек на подаче.				1	
55		Изучение основных стоек на приёме подаче.				1	
56		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением				1	
57		Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой				1	
58		Изучение техники передвижения на площадке без ракетки				1	
59		Ознакомление учащихся с размерами площадки основными линиями площадки			1		Опрос беседа
60		Основные типы подач в бадминтоне.				1	
61		Обучение техники выполнения высоко-далёкой подачи.				1	

62		Обучение технике выполнения короткой подачи.				1	
63		Обучение технике выполнения плоской подачи.				1	
64		Совершенствовать навыки приёма подачи.				1	
65		Совершенствование техники выполнения подачи у стены				1	
66		Совершенствование техники выполнения подачи на площадке				1	
67		Совершенствование техники выполнения подачи в парах.				1	
68		Обучение технике выполнения атакующего удара (смеша).				1	
69		Совершенствовать технику выполнения атакующего удара .				1	
70		Обучение технике выполнения укороченного удара.				1	
71		Совершенствовать технику выполнения укороченного удара.				1	
72		Совершенствовать технику выполнения приёма укороченного удара.				1	
73		Совершенствовать технику плоского удара.				1	
74		Совершенствовать технику выполнения ударов справа.				1	
75		Совершенствовать технику выполнения ударов слева.				1	
76		Ознакомление с правилами игры на счёт.			1		Опрос беседа
77		Совершенствовать правила игры на счёт.				1	
78		Закрепление правил игры на счёт.				1	
79		Жонглирование воланом на различной высоте.				1	
80		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.				1	
81		Игровые стойки в бадминтоне.				1	
82		Игровые стойки в бадминтоне. Закрепление.				1	
83		Передвижения по площадке.				1	
84		Техника выполнения ударов.			1		Опрос беседа
85		Техника выполнения подачи.			1		Опрос беседа
86		Техника передвижений в передней зоне площадки с				1	

		выполнением ударов на сетке.					
87		Совершенствовать технику передвижения с выполнением ударов на сетке.				1	
88		Удары на сетке.				1	
89		Удары в средней зоне площадки, подачи.				1	
90		Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.				1	
91		Технико-тактические действия в нападении				1	
92		Тактика одиночной игры.				1	
93		Тактика парной игры.				1	
94		Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне.			1		Опрос беседа
94		Способы расстановки игроков на площадке.				1	
95		Перемещения игроков на площадке.				1	
96		Совершенствование техники подачи.				1	
97		Совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки.				1	
98		Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки.				1	
99		Совершенствование ударов на сетке.				1	
100		Совершенствование техники защитных ударов.				1	
101		Совершенствование способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.				1	
102		Совершенствование техники передвижения по площадке.				1	
103		Совершенствование основных стоек игрока.				1	
104		Круговая тренировка, общефизическая подготовка.				1	
105		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.				1	
106		Изучение техники передвижения по площадке.			1		Опрос беседа
107		Совершенствовать с основными типами подач в бадминтоне				1	

108		Совершенствовать выполнения высоко-далекой подачи.				1	
109		Совершенствовать техники выполнения высоко-далекой подачи.				1	
110		Совершенствовать технику приема подачи.				1	
111		Круговая тренировка, общефизическая подготовка.				1	
112		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.				1	
113		Совершенствовать техники выполнения короткой подачи.				1	
114		Совершенствовать техники выполнения короткой подачи.				1	
115		Совершенствовать техники приема подачи.				1	
116		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.				1	
117		Круговая тренировка, общефизическая подготовка.				1	
118		Совершенствовать техники выполнения плоской подачи.				1	
119		Совершенствовать технику приема подачи.				1	
			10			10	
120		Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.				1	
121		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.				1	
122		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.				1	
123		Техника и тактика парной игры.				1	игра
124		Техника и тактика парной игры. Закрепление.				1	игра
125		Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	,			1	опрос
126		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.				1	турнир
127		Учебно-тренировочные игры Итоговое занятие.				1	турнир