Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №1(протокол
№ 1 от 31 августа 2022г.)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ №1
от 31 августа 2022 г.
приказ №187

Бадминтон

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
возраст учащихся: 11-18 лет
срок реализации программы: 1 год

Федченко Юлия Васильевна
Педагог дополнительного
образования

Спасск-Дальний
2022 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы – учащиеся 11-18 лет МБОУ СОШ №1.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятий – групповая, фронтальная. **Тип занятий** – теоретический, практический.

Форма проведения занятий - учебно-тренировочные занятия, комбинированные занятия, контрольные, теоретические, практические.

Срок реализации - 1 год, 34 недели.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. 1 час – 45 минут.

Язык обучения – русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – овладение учащимися 11-18 лет МБОУ СОШ №1 базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон.

Задачи программы:

Воспитательные: - воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по бадминтону;

- способствовать чувства порядочности, честности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать волю к победе;

- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;
- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

Развивающие:

- развивать координацию движений;
- сформировать и расширить коммуникабельные способности;
- приобщить к самостоятельности.

Обучающие:

- сформировать необходимые знания, умения и навыки игры в бадминтон;
- познакомить с историей происхождения вида спорта;
- развивать физических качеств как внимательность, умение слушать правильность выполнения задания;
- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;
- сформировать начальные навыки в бадминтоне
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- научить правильному дыханию;
- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

1.2 Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации / Контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1		Опрос, беседа
2	Правила игры в бадминтон	1	1		Опрос, беседа
3	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль	3	3		Опрос, беседа
4	Общая физическая подготовка	7	5	2	Игра, соревнования, беседа, тест
5	Специальная физическая подготовка	2		2	Игра, соревнования, опрос, тест

6	Тактическая подготовка	9	3	6	Показ, игра, тест
7	Техническая подготовка	9	2	7	Показ, игра, тест
8	Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.	2		2	Итоговое занятие
ИТОГО:		34	15	19	

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Поведение обучающихся в спортивном зале. Спортивная одежда обучающихся.

2. Правила игры в бадминтон

Теория: Обзор развития спорта в России. Год рождения бадминтона. Основатель игры в бадминтон. Родина бадминтона. Первые шаги бадминтона. Первые шаги бадминтона у нас в стране. Развитие бадминтона среди школьников. Соревнования по бадминтону среди школьников. Описание игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Размеры игровой площадки. Форма игрока. Правила игры в бадминтон. Инструкторская и судейская практика. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и прочее. Уход за телом, гигиенические требования к одежде. Правильный режим дня. Вредные привычки и их профилактика.

4,5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры. Команды для управления группой. Понятие о строях и командах. Предварительная и исполнительная части команд.

Практика: Основная стойка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 1кг). Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми

амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза. Двигательных качеств, при выполнении технических приёмов и действий игрока в бадминтон.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки бадминтониста. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- техника выполнения подач, ударов;
- выполнение игровой комбинации;
- прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

6. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Теория: Индивидуальные действия. Выбор места: для нападающего удара (прямого); для выполнения заброса; для выполнения подачи (2х видов). Практика: Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка. Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение подаванию подач (короткая, плоская, высокодалекая) Обучение подачам: а) подбрасывание волана; б) «прямой удар», «маятник», «веер» в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат». Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение технике ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча». Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение технике атакующих ударов. Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение технике ударов у сетки. Обучение тактическим

действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

7. Техническая подготовка.

Теория: Техника нападения. Действия в защите.

Практика: Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

8. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.

Практика: Участие в соревнованиях. Для оценки деятельности и результатов выполнения заданий каждого занимающегося может быть использована сдача контрольных нормативов.

1.3 . Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- физическое состояние;
- эмоциональное состояние;
- трудолюбие и работоспособность;
- гигиена и самоконтроль на занятиях;
- умение концентрироваться;
- разновозрастное сотрудничество и толерантность.

Метапредметные результаты:

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;
- анализировать причину успеха/неуспеха;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
- работать в группе, помогать партнерам по команде;
- включаться в процесс занятия;
- формулировать собственное мнение и затруднение;
- уметь выражать разные эмоции.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю бадминтона;
- правила игры бадминтона;
- основное оборудование и инвентарь для занятий;
- из каких частей состоит комплект сетки и ракетка; - основные гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме занимающихся, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- физические упражнения;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- формировать элементы техники в бадминтоне;

Обучающиеся научатся:

- получать умения и навыки игры в бадминтон;
- выполнять технические элементы ракеткой;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы.

Наличие необходимых условий для занятий: физкультурно-спортивный зал со свободным пространством, оптимальная наполняемость группы – 15

человек, четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

Для проведения занятий в секции бадминтона необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка бадминтонная
2. Стойки бадминтонные
3. Гимнастическая стенка - 3 пролётов; . Гимнастические скамейки - 2 штуки;
5. Гимнастические маты - 8 штук;
6. Скакалки - 15 штук;
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 штук;
8. Резиновые амортизаторы - 1 штук;
9. Гантели различной массы - 15 штук;
10. Ракетки - 10 штук;
11. Макет площадки с фишками- 1 комплекта.
12. Воланчики – 20 штук.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов:
 - a. участие в контрольных нормативах, участие в игре на счет, награждение лучших в группе (личный, парный зачет);
 - b. участие в мастер-классах, фестивалях в парках на открытом воздухе;
 - c. потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.

Виды контроля

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования – товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие.

Система оценивания предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической, технической, тактической и физической подготовки. Эффективность обучения определяться

следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;

30-50% - уровень ниже среднего;
меньше 30% - низкий уровень.

2.3 Методические материалы

Игры и эстафеты с элементами бадминтона

Игра в бадминтон способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Игры с воланом и ракеткой для детей школьного возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки ребёнка. Дети получают элементарные представления об этих играх.

Игры и упражнения на равновесие

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами волана и ракеткой. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от обучающихся большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребёнка.

Игры с ракеткой, воланом. Дети действуют с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно, держать её.

Игры с ракеткой, воланом на игровой площадке (через сетку).

Несмотря на несложные задания, в играх на игровой площадке с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные малые площадки. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по волану, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры.

Игры могут проводиться с подгруппой, или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время. Пройди с мячом. Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении. Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа обучающихся, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Педагог, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку.

Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии. до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Удержание волана на ракетке при отбивании

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с воланом. Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого волан и ракетка. Ребята кладут волан на ракетку, резко поворачивая

её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать волан на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать волан свободной рукой.

Методические приемы. Педагог следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности обучающихся сокращает или увеличивает

время на удержание волана на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом). С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку. Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладёт волан на одну из ракеток второгорребёнка. Тот должен удержать волан на ракетке и отбить его на другую ракетку. Затем дети меняются местами. Методические приёмы. Игру

можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – отбивая волан с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой

ходьбе. Волан от стены на ракетку Цель игры. Ловить волан, отскочивший от стены, на ракетку. Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых волан и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает волан в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать волану упасть, держит до определённого счёта, затем передаёт волан и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны.

Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Педагог следит, чтобы дети при ловле волана не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает волан в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает волан, затем следует резкий замах ракеткой, волан ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2022- 25.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023- 21.05.2023

Возраст детей, лет	11-18
Продолжительность занятия, час	1
Режим занятия	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	34

Календарно тематическое планирование

№п\п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	История развития бадминтона. Т.Б. на занятиях бадминтоном.	1	
2	Правила игры в бадминтон.	1	
3	Основные показатели физического развития.	1	
4	Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки.	1	
5	Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	1	
6	Режим дня, его основное содержание и правила планирование.	1	
7	Комплексы упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.	1	
8	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки.	1	
9	Организация и проведение занятий по бадминтону. Выбор ракетки и волана.	1	
10	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	
11	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	1	
12	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1	
13	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.	1	

14	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	1	
15	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	1	
16	Способы держания (хватки) ракетки.	1	
17	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1	

18	Универсальная хватка. Европейская хватка.	1	
19	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1	
20	Игровые стойки в бадминтоне.	1	
21	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной.	1	
22	Игровые; основная стойка, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	1	
23	Передвижения; приставным шагом, скрестным шагом.	1	
24	Передвижения; выпады вперёд, в сторону.	1	
25	Техника выполнения ударов; сверху, сбоку, снизу.	1	
26	Техника выполнения ударов; открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
27	Техника выполнения ударов; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	
28	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
29	Техника выполнения высоко-далёкой подачи.	1	
30	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов.	1	
31	Передвижения: из низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево, в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию.	1	
32	Передвижения: из средней стойки игрока приставным шагом в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию.	1	
33-34	Игра 2x2	2	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лихачева физкультурно-спортивные виды. Спортивные игры: теннис, настольный теннис, бадминтон: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2005 – 64 с.;
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.;
3. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.;
4. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.; - 20 с.