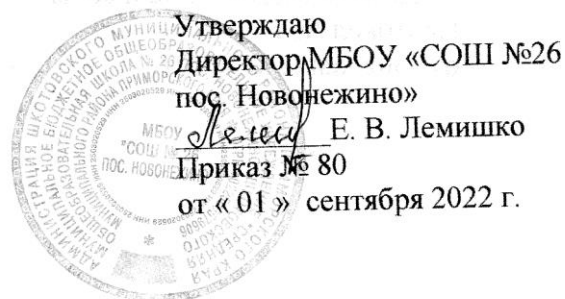


МКУ «Управление образованием» Шкотовского муниципального района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 пос. Новонежино»
Шкотовского муниципального района Приморского края**

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от « 30 » августа 2022 г.



БАДМИНТОН

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10 -18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Троян Оксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

пос. Новонежино
2022 г.

РАЗДЕЛ № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность программы «Бадминтон» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

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.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык преподавания программы: русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность Программы

состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного

процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного

материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном

процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный

план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Новизна программы

Игра в бадминтон учит быстро мыслить, находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения.

Подвижные игры и занятие бадминтоном способствуют повышению двигательной активности, развитию быстроты реакции, силы и ловкости, а также специальных спортивно-технических навыков. Занятия подвижными играми с элементами бадминтона не требует больших материальных затрат, в бадминтон можно играть везде. 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 слоев населения, полноценного семейного досуга.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Адресат программы

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 18 лет.

В группе занимаются мальчики и девочки.

Населенный пункт: пос. Новонежино

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Время проведения занятий: 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года.

Срок освоения программы: 216 часа.

Наполняемость группы: 10 – 15 человек.

Возрастная категория: 10-18 лет.

Формы и построение занятий.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа 1 раз в неделю. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Проводятся тренировочные занятия по общефизической подготовке.

Спортивные соревнования и товарищеские встречи являются формой аттестации или подведения итогов обучения.

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).

Виды занятий.

- вводное занятие.
- теоретическое занятие.
- практическое занятие по закреплению знаний, умений и навыков.
- занятие-тренировка.
- занятие в виде соревнований.
- занятие в виде сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.
- комбинированное занятие.
- итоговое занятие.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: овладение техническими приемами и тактическими действиями, для сохранения и укрепления здоровья детей 10 -18 лет Новонежинской школы посредством спортивной игры бадминтон.

Задачи программы

1 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям бадминтоном;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- концентрироваться на выполнении поставленной цели;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость,

быстроту реакции;

- развить интерес к основным видам двигательной активности;

- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

- развить лидерские качества.

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике 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;

- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;

- сформировать представления о бадминтоне как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;

- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

2 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям бадминтоном;

- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
 - продолжать развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - продолжать развивать интерес к основным видам двигательной активности;
 - стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
 - развивать лидерские качества.

Обучающие:

- овладеть элементами, техники и тактики игры в бадминтон;
- освоить знания о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучиться навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- уметь правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о бадминтоне как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

3 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям бадминтоном;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение;
- концентрироваться на выполнении поставленной цели;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корректирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

- продолжать развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- продолжать развивать интерес к основным видам двигательной активности;

- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

- развивать лидерские качества.

Обучающие:

- закрепить овладение элементами, техники и тактики игры в бадминтон;

– закрепить освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– закрепить обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;

- закрепить умение правильно регулировать физическую нагрузку;

- овладеть представлениями о бадминтоне как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;

- овладеть навыками самостоятельных занятий физической культурой;

- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел. Знания о физической	4	2	2	

	культуре.				
.1.	Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений
.2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1		опрос
	Раздел.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	19	2	17	
.1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	3		3	показ выполнения упражнений
.2	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	6	1	5	опрос, показ выполнения упражнений
.3.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений
.4.	Обучение техники приема подачи.	3		3	показ выполнения упражнений
.5.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3	опрос, показ выполнения упражнений
	Раздел.Физическое совершенствование.	49	4	45	

.1.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	2	5	опрос, показ выполнения упражнений
.2.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений
.3	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений
.4.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6	опрос, показ выполнения упражнений
.5.	Совершенствование сеточного удара.	3		3	показ выполнения упражнений
.6.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5	показ выполнения упражнений, зачеты по ОФП 2 раза в месяц
.7.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	6		6	соревнования
	Раздел. Сдача контрольных нормативов.	5		5	зачеты 2 раза в год
	Раздел.Школьные соревнования между классами	10		10	соревнования
	Итого	72	8	64	

Раздел 1. Знания о физической культуре.

1.1. Тема: Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

Теория. Даются 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.

Практика. Изучить способы хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

1.2. Тема: Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Теория. Ознакомить учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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.

2.1. Тема: Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.

Практика. Показать и научить жонглированию воланом на различной высоте с перемещением.

2.2. Тема: Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Теория. Дать понятие основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Практика. Показать и научить подачам разного типа.

2.3. Тема: Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.

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

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

Практика. Отработка основных типов подач.

2.4. Тема: Обучение техники приема подачи.

Практика: Научиться приему подач.

2.5. Тема: Техника и тактика парной игры.

Теория. Дать представление о технике и тактике парной игры.

Практика. Научиться технике и тактике парной игры.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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 способов хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

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

3.1. Тема: Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).

Теория. Дать представление об основных ударах и хватках ракетки в бадминтоне.

Практика. Освоить способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

3.2. Тема: Совершенствование основных ударов в бадминтоне.

Практика. Отработка основных ударов в бадминтоне.

3.3. Тема: Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).

Теория. Изучить 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».

Практика. Отработка атакующего удара (смеша).

3.4. Тема: Изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Теория. Ознакомить с сеточным ударом (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

Практика. Отработать сеточный удар (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

3.5. Тема: Совершенствование сеточного удара.

Практика. Отработка сеточного удара.

3.6. Тема: Круговая тренировка, общефизическая подготовка.

Практика. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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.

3.7. Тема: Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Практика. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам.

Раздел 4. Сдача контрольных нормативов.

Тема: Сдача контрольных нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов для определения технической подготовленности в бадминтоне проводится 2 раза в месяц.

Раздел 5. Школьные соревнования между классами

Тема: Проведение школьных соревнований между классами

Практика. «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.

Соревнования проводятся 2 раза в месяц с целью определения уровня обученности занимающихся в секции.

1.4. Содержание программы.

Учебный план 2 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел. Знания о физической культуре.	4	2	2	
.1.	Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений

.2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1		опрос
	Раздел.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	19	2	17	
.1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	3		3	показ выполнения упражнений
.2	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	6	1	5	опрос, показ выполнения упражнений
.3.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений
.4.	Обучение техники приема подачи.	3		3	показ выполнения упражнений
.5.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3	опрос, показ выполнения упражнений
	Раздел.Физическое совершенствование.	49	4	45	
.1.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	2	5	опрос, показ выполнения упражнений
.2.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений

.3	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений
.4.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6	опрос, показ выполнения упражнений
.5.	Совершенствование сеточного удара.	3		3	показ выполнения упражнений
.6.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5	показ выполнения упражнений, зачеты по ОФП 2 раза в месяц
.7.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	6		6	соревнования
	Раздел. Сдача контрольных нормативов.	5		5	зачеты 2 раза в год
	Раздел.Школьные соревнования между классами	10		10	соревнования
	Итого	72	8	64	

Раздел 1. Знания о физической культуре.

1.1. Тема: Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

Теория. Даются 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.

Практика. Изучить способы хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

1.2. Тема: Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Теория. Ознакомить учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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.

2.1. Тема: Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.

Практика. Показать и научить жонглированию воланом на различной высоте с перемещением.

2.2. Тема: Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Теория. Дать понятие основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Практика. Показать и научить подачам разного типа.

2.3. Тема: Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.

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

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

Практика. Отработка основных типов подач.

2.4. Тема: Обучение техники приема подачи.

Практика: Научиться приему подач.

2.5. Тема: Техника и тактика парной игры.

Теория. Дать представление о технике и тактике парной игры.

Практика. Научиться технике и тактике парной игры.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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.

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

3.1. Тема: Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).

Теория. Дать представление об основных ударах и хватках ракетки в бадминтоне.

Практика. Освоить способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

3.2. Тема: Совершенствование основных ударов в бадминтоне.

Практика. Отработка основных ударов в бадминтоне.

3.3. Тема: Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).

Теория. Изучить 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».

Практика. Отработка атакующего удара (смеша).

3.4. Тема: Изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Теория. Ознакомить с сеточным ударом (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

Практика. Отработать сеточный удар (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

3.5. Тема: Совершенствование сеточного удара.

Практика. Отработка сеточного удара.

3.6. Тема: Круговая тренировка, общефизическая подготовка.

Практика. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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.

3.7. Тема: Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Практика. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам.

Раздел 4. Сдача контрольных нормативов.

Тема: Сдача контрольных нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов для определения технической подготовленности в бадминтоне проводится 2 раза в месяц.

Раздел 5. Школьные соревнования между классами

Тема: Проведение школьных соревнований между классами

Практика. «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.

Соревнования проводятся 2 раза в месяц с целью определения уровня обученности занимающихся в секции.

1.5. Содержание программы.

Учебный план 3 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		В сего	Т еория	Пра ктика	
	Раздел 1. Знания о физической культуре.	4	2	2	
	Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1		опрос
	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1 9	2	17	

.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	3		3	показ выполнения упражнений
.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	6	1	5	опрос, показ выполнения упражнений
.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений
.	Обучение техники приема подачи.	3		3	показ выполнения упражнений
.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3	опрос, показ выполнения упражнений
	Раздел 3. Физическое совершенствование.	4	4	45	
.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	2	5	опрос, показ выполнения упражнений
.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3	показ выполнения упражнений
	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2	опрос, показ выполнения упражнений
	Изучение сеточного удара (подставка откидка,	7	1	6	опрос, показ

	удар по диагонали).				выполнения упражнений
	Совершенствование сеточного удара.	3		3	показ выполнения упражнений
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5	показ выполнения упражнений, зачеты по ОФП 2 раза в месяц
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	6		6	соревнов ания
	Раздел 4. Сдача контрольных нормативов.	5		5	зачеты 2 раза в год
	Раздел 5. Школьные соревнования между классами	1 0		10	соревнов ания
	Итого	7 2	8	64	

Раздел 1. Знания о физической культуре.

1.1. Тема: Правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

Теория. Даются 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.

Практика. Изучить способы хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

1.2. Тема: Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Теория. Ознакомить учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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.

2.1. Тема: Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.

Практика. Показать и научить жонглированию воланом на различной высоте с перемещением.

2.2. Тема: Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Теория. Дать понятие основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).

Практика. Показать и научить подачам разного типа.

2.3. Тема: Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.

Теория. Изучить 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.

Практика. Отработка основных типов подач.

2.4. Тема: Обучение техники приема подачи.

Практика: Научиться приему подач.

2.5. Тема: Техника и тактика парной игры.

Теория. Дать представление о технике и тактике парной игры.

Практика. Научиться технике и тактике парной игры.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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 способов хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

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

3.1. Тема: Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).

Теория. Дать представление об основных ударах и хватках ракетки в бадминтоне.

Практика. Освоить способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

3.2. Тема: Совершенствование основных ударов в бадминтоне.

Практика. Отработка основных ударов в бадминтоне.

3.3. Тема: Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).

Теория. Изучить 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».

Практика. Отработка атакующего удара (смеша).

3.4. Тема: Изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Теория. Ознакомить с сеточным ударом (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

Практика. Отработать сеточный удар (подставкой, откидкой, ударом по диагонали).

3.5. Тема: Совершенствование сеточного удара.

Практика. Отработка сеточного удара.

3.6. Тема: Круговая тренировка, общефизическая подготовка.

Практика. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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.

3.7. Тема: Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

Практика. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам.

Раздел 4. Сдача контрольных нормативов.

Тема: Сдача контрольных нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов для определения технической подготовленности в бадминтоне проводится 2 раза в месяц.

Раздел 5. Школьные соревнования между классами

Тема: Проведение школьных соревнований между классами

Практика. «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.

Соревнования проводятся 2 раза в месяц с целью определения уровня обученности занимающихся в секции.

1.6. Планируемый 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:

Обучающийся будет:

- развивать социально значимые отношения;
- приобретать опыт осуществления социально значимых действий;
- понимать роль бадминтона в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

У обучающегося будет:

- усвоение школьником социально значимых знаний;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам;
- развито чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- толерантные взаимоотношения в команде.

Метапредметные:

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.

Обучающийся будет знать:

- наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся приобретёт:

- 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

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.

Обучающийся будет знать:

- 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;

Обучающийся будет 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.

Обучающийся будет владеть:

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

- игрой в бадминтон.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Время проведения занятий согласно установленному расписанию.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с бадминтонной разметкой площадки, бадминтонными стойками.

1. Материально-техническое обеспечение:

- стойки и сетка для бадминтона

- ракетки для бадминтона

- воланчики

- скакалка

- секундомер

- гимнастическая стенка

- гимнастические скамейки

- мяч набивной массой 1 кг

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);

- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговый контроль результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;

- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Формы фиксации результатов:

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольн ые упражнения	1 0 лет	1 1 лет	1 2 лет	1 3 лет	1 4 лет	1 5 лет	1 6-17 лет
1	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8 -10	1 1-15	1 6-20	2 1-25	2 6-30	3 1-35	3 6-40
2	Передвиже ние в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол	2 2	2 2	1 8	1 6	1 4	1 2	1 0

	площадки							
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	1 0-12	1 2-14	1 4-16	1 4-18
4	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2 -4	3 -6	4 -7	5 -8	6 -9	7 -9	7
5	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2 -4	3 -6	4 -7	5 -8	6 -9	7 -9	7
6	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1 -3	2 -4	3 -5	4 -6	5 -7	7 -8	7 -9
7	Выполнение	—	—	—	4	5	6	7

.	е атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз				–5	–6	–7	–8
---	---	--	--	--	----	----	----	----

Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		36	36	36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	19.09.2022-30.12.2022	18.09.2023-29.12.2023	16.09.2024-27.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024	15.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		10-12	13-15	16-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		1 раз/нед	1 раз/нед	1 раз/нед

Список литературы:

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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. 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).