

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 106»

Принята на заседании
методического
(педагогического)
совета «10» июля 2024г.
Протокол № 12

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №106»
С.А. Антипова
от «10» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Бадминтон»
для детей 10 -16лет
срок реализации 1 год

Составитель:
И.В.Хасянова, педагог
дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2024

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение и совершенствование приемами техники и тактики игры, совершенствование навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Уровень программы - ознакомительный.

Актуальность программы

Программа «Бадминтон» актуальна, так как в ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

На базовом этапе осуществляется углубленная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку, овладения и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, совершенствование техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение технических приемов и контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется технической подготовке, тактической и интегральной подготовке. Основным принцип тренировочной работы в группах второго года обучения – использование упражнений, которые будут направлены на совершенствование всего арсенала техники и тактики для повышения уровня спортивного мастерства.

Цель программы

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а так-же воспитание моральных и волевых и достижение спортивных успехов.

Задачи программы *Обучающие:*

- изучить и совершенствовать технику выполнения основных ударов в бадминтоне;
- изучить и совершенствовать технику передвижения по площадке;
- обучить основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков;

-обучить основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночный игры;

-обучить умение анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;

-обучить выполнению сложных ударов.

Развивающие:

-развить физические качества, соответствующие возрасту обучающихся;

- улучшить состояния здоровья и закаливания;

-формировать устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом, в частности бадминтоном, и здоровому образу жизни;

-содействовать общему физическому развитию, применительно к данному виду спорта;

-повышать планомерно уровень специальной физической подготовки;

-формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

-овладеть прочными теоретическими знаниями по игре в бадминтон;

-овладеть техникой основных приёмов;

-овладеть теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по бадминтону;

-овладеть в разделе технической подготовки ударами высшей сложности; -создать прочный фундамент технико-тактической подготовленности.

Воспитательные:

-воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

-воспитать высокую нравственность и патриотизм;

-привлечь максимально возможного числа детей к занятиям бадминтоном.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 10 – 16лет. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий бадминтоном.

Заключение о состоянии здоровья по результатам профилактических врачебных осмотров заносится в медицинскую карту ребенка и включает диагноз, оценку физического и нервно-психического развития, а также рекомендации по физическому воспитанию.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии

здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Основной формой занятий по данной программе является тренировка. Также используются такие формы занятий как: участие в соревнованиях; теоретических занятиях; участие в конкурсах; различных культурно-массовых мероприятиях.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу с 10-ти минутным перерывом между ними.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 72 часов.

Планируемые результаты

Предметные результаты

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

	По итогам 1-го года освоения программы обучающиеся будут
знать	- задачи и значение бадминтона для физического воспитания; - требования к месту занятий, спортивной форме занимающегося, инвентарю; - игровые стойки бадминтониста -физические качества: быстрота, гибкость, ловкость; -командный дух; -название разучиваемых технических приемов; -упражнения для развития физических способностей.; --контрольные упражнения; - правильную подачу волана

уметь	- выполнять основные удары; - имитировать удары; - провести подготовительную часть занятия; -участвовать в течение учебного года в соревнованиях; -контролировать свое самочувствие; - самостоятельно провести разминку; --правильно передвигаться на площадке.
-------	--

Метапредметные результаты:

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

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

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

Личностные результаты:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации программы

№	Контрольные нормативы	Мальчики		Девочки	
		сентябрь	май	сентябрь	май
1	Высокая подача	9	10	9	10
2	Короткая подача	8	9	8	9
3	Жонглирование	15	20	15	20
4	Высокий удар	8	9	8	9
5	Укороченный удар	5	6	5	6
6.	Смэш	3	5	3	5

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Во время обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, умение анализировать свою игру и строит план на предстоящую игру, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля по разделам
		Всего	Теорети- ческих	Практиче- ских	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Общefизическая подготовка	10		10	Тренировка
3	Специальная физическая подготовка	12		12	Тренировка
4	Техническая подготовка	14		14	Тренировка
5	Тактическая подготовка	10		10	Тренировка
6	Интегральная подготовка	8		8	Тренировка
7	Спортивные игры	6		6	Тренировка
8	Контрольное занятие	2		2	Зачет
9	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
10	Судейская практика	1		1	Тренировка
11	Итоговое занятие	1			Беседа
	Итого	68	2	66	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Теория.

1. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона.
2. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.
3. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.
4. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.
5. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.
6. Морально-волевая подготовка.
7. Правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
8. Спортивный инвентарь и оборудование.
9. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. ОФП. Практика.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени, на наружной и внутренней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Простейшие танцевальные шаги. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м. Кроссы от 1000 м до 2000 м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой.

Прыжки и метание. Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей (1 кг, 2 кг.), передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, мешками с песком.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Спортивные игры.

3.СФП

Практика. Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов(сверху,сбоку,снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель. Имитация ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости и на моделирование игровых режимов.

Возраст	Тип ударов	Кол-во повторов в серии	Максимальное колво серий в тренировке
10-16лет	Удары сверху	18	3
	Удары сбоку	12	3
	Удары снизу	10	3

4.Техническая подготовка

Практика. Совершенствование основ техники выполнения подачи, основных ударов. Закрепления навыков основных ударов. Дальнейшие освоение техники ударов и передвижения по площадке. Обучение индивидуальной технике действий на площадке. Совершенствование техники освоения ударов в передней, средней и задней зоне. Освоение комбинаций из разученных элементов.

1) подача;
2) удар снизу;
3) высоко-далекий удар;
4) передвижениям по площадке;
5) подставка;
6)укороченный удар;
7)плоский удар;
8)смэш;
9)комбинации;

5.Тактическая подготовка.

Теория. Проведение анализа одиночной и парной игры.

Практика. Обучение основам парной игры. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

6.Интегральная подготовка

Практика. Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию. Тренировка в облегченных, усложненных условиях.

7. Спортивные игры

Практика. Спортивные игры на материале: футбола, баскетбола, волейбола, хоккея.

8. Контрольное занятие. Практика.

Проведение контрольных испытаний по физической и технической подготовке. Испытания проводятся два раза в год (сентябрь, май).

Проведение испытаний по физической подготовке:

№	Контрольные нормативы	Мальчики		Девочки	
		сентябрь	май	сентябрь	май
1	Прыжок в длину с места(см)	195	205	185	195
2	Бег 30м (с)	5,3	5,0	5,6	5,3
3	Челночный бег 6х5 м (с)	10,8	10,5	11,5	11,2
4	Метание волана (м)	6,8	7,3	6,5	7,0
5	Подъем туловища(30с)	28	25	31	29
6	Прыжки через скакалку (1мин)	70	80	80	90

9. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие детей в школьных соревнованиях (2 раза в год).

10. Судейская практика.

Практика. Учащиеся должны знать основные правила, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря и судьи на линии.

11. Итоговое занятие Теория. Подведение итогов обучения в течение года.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа может быть частично реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

На занятиях используются следующие методы:

I. Формы занятий: тренировка, мастер-класс, открытое занятие, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, эстафеты.

II. Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

1) методы по источнику познания:

-словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия и т.д.);

-практический (составлений различных упражнений и комбинаций.);

-наглядный (демонстрация упражнений и техники; -работа с просмотром видеоматериалов.

2)по типу характеру познавательной деятельности:

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение); -

частично-поисковый (выполнение вариантных заданий); -исследовательский (самостоятельная творческая работа).

3)на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений это :беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работ;

-методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Перечень методического обеспечения к программе

№ п/п	Название раздела (темы) учебно-тематического плана	Название и форма методического материала
1	Вводное занятие	-литература по теме
2	Общезначимая подготовка	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.
3	Специальная физическая подготовка	- литература по теме; - слайды;
		-карточки с заданием.
4	Техническая подготовка	- литература по теме; - слайды; -видеоматериалы; -карточки с заданием.
5	Тактическая подготовка	- литература по теме; - слайды; -видеоматериалы; -карточки с заданием.

6	Интегральная подготовка	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.
7	Подвижные игры	- карточки с заданием.
8	Контрольное занятие	- карточки с заданием.
9	Судейская практика	- литература по теме
10	Участие в соревнованиях	- видеоматериалы;
11	Итоговое занятие	- литература по теме

Для проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения разработаны информационные материалы и практические задания для тех тем (разделов), которые предполагают возможность дистанционного освоения.

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение для занятий:

- Спортивный зал, размером 12х24 м. (чистое, просторное, светлое помещение с естественным или искусственным освещением, хорошо проветриваемое, достаточно теплое в зимнее время, отвечающее всем санитарным нормам);

2. Оборудование:

- Воланы (пластиковые или перьевые) - количество воланов должно в 1,5-2 раза превышать количество занимающихся ;
- Ракетки - количество ракеток по количеству занимающихся;
- Сетки - используется специальная сетка с мелкими ячейками;
- Стойки для сетки – используются специальные стойки для бадминтона;
- Стол письменный;
- Обычный стул;
- Шкаф (или тумбочка) для хранения спортивного инвентаря;
- Шкаф (или тумбочка) для хранения используемой педагогической литературы;
- Видеомагнитофон для просмотра записей игр на различных носителях;
- Спортивный инвентарь; –

Методические пособия.

Учебно-информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196)
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Утверждена приказом Министерства просвещения России от 03.09.2019 N 467)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Приложение к Письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Приказ от 17.12.2014 N 922 "О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году"
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 N 1308 "О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. N 922"
9. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 N 1185 "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам"
10. Устав Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы Школа № 1798 «Феникс» (редакция №2)
11. Программа развития Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы Школа № 1798 «Феникс» на среднесрочный период (2016-2020гг.) Утверждена приказом № 14 от 11 октября 2016г.
12. Положение о дополнительном образовании детей и подростков в ГБОУ Школа №1798 «Феникс» Утверждено 29 августа 2019 года.

Литература

Для педагога:

1. Горячев А.Н.; Ивашин А.А. Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. – М., 2017.
2. Ивашин А.А., Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Техническая, тактическая, игровая и психологическая спортивная подготовка. - М., 2017.
3. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. - М., 2013.
4. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех. - Ростов н/Д., 2017.
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - М., 2016.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. М., 2016.
7. Турманидзе В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки. - Омск, 2017.
8. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон. Учебно-методическое издание. – М, 2016.

Для обучающихся: 1. Лях В. И. УМК Физическая культура. 10-11 классы. - М., 2018.

2. Матвеев А.П. УМК Физическая культура. 10-11 классы. - М., 2018. ***Интернет-ресурсы:***

- <http://www.badm.ru/> (национальная федерация бадминтона);

- <http://badminton.ru/> (бадминтонный портал).

Кадровое обеспечение программы

Программа «Бадминтон» реализуется учителем физической культуры.