

Утверждена приказом от 02.09.2024 № 74/8-о

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Бадминтон»**

Возраст обучающихся:	8-11 лет
Нормативный срок обучения:	1 года
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребёнка к социальному и профессиональному самоопределению. Программа курса по физической культуре «Бадминтон» разработана для учащихся 3-5 классов с учётом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на

3-5 класс: 1 часа в неделю для группы обучения, с каникулярным временем.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании школьников

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на воспитание и развитие физических способностей учащихся средствами спортивной подготовки.

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всем мире. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях .

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах, системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно- связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

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 детей.

Уровень программы – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися базовых знаний в области спорта.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Помимо этого, актуальность программы обусловлена формированием индивидуальности учащегося, позволяет проявить физические способности в спортивной деятельности.

Отличительная особенность. Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера и живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного освоения материала.

Выпускники, освоившие данную Программу, заинтересованные в дальнейшем обучении бадминтону, могут продолжить обучение в объединениях по профилю в других учреждениях дополнительного образования, спортивных секциях и школах по профилю «бадминтон».

Программа в полной мере отвечает интересам среднего и старшего школьного возраста, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, психофизиологические особенности учащихся.

Место программы в учебно-воспитательном процессе:

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «бадминтон». Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных бадминтонистов, формирования у учащихся целостного представления о бадминтоне, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Рабочая программа

создана на основе курса обучения игре в бадминтон, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Цель программы:

Развитие и формирование у учащихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон.

Реализации цели способствует решение следующих **задач:**

Обучающих:

- Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- Овладение школой движений в бадминтоне.
- Развитие координационных и кондиционных способностей.
- Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- Обучение психической саморегуляции.

Развивающих:

- Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- Выработка навыков здорового образа жизни.
- Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

Воспитательных:

- Формирование общественной активности личности обучаемого.
- Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- Воспитание любви к Родине, наследию предыдущих поколений и современников.

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «бадминтон» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы:

Рабочая программа по бадминтону предназначена для детей, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 час.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-V классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям бадминтонистов.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния бадминтониста, правил соревнований по бадминтону, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без волана. В составе упражнения с воланами. Тактические действия включают действия (индивидуальные и парные) игрока в нападении и защите.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие бадминтона в России и за рубежом
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка бадминтониста.
4. Техническая подготовка бадминтониста.
5. Тактическая подготовка бадминтониста.
6. Психологическая подготовка бадминтониста.
7. Соревновательная деятельность бадминтониста.
8. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
9. Правила судейства соревнований по бадминтону.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий бадминтона.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).
- 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств бадминтониста. 2.4. Упражнения для развития ловкости бадминтониста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без ракетки.

1.1. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на две ноги. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке бадминтониста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты в движении. 1.9. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача воланчика.

2.1. Жонглирование открытой стороной ракетки 2.2. Жонглирование закрытой стороной ракетки. 2.3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. 2.4. Высокое жонглирование. 2.5. Жонглирование спереди назад. 2.6. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку.. 2.7. Ловля волана ракеткой 2.8. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

3. Парные упражнения

3.1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д. 3.2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку. 3.3. То же, но ударом слева.. 3.4. То же, но ударом снизу. 3.5. То же, но ударом сверху открытой стороной 3.6. То же, но ударом сверху закрытой стороной. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	теория	практика
1	Основы знаний	5	
2	Специальная подготовка техническая		10
3	Специальная подготовка тактическая		10
4	ОФП		10
5	СОРЕВНОВАНИЯ		3
	итого	5	33

IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения	38	5	33

ИТОГО:	38	5	33
---------------	-----------	----------	-----------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Теория	Практика
		Содержание занятий	
1.	2.09.24	Правила ТБ по бадминтону при проведении занятий, общие понятия об игре	Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
2.	09.09.24	Развитие бадминтона в России и за рубежом.	Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
3.	16.09.24		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
4.	23.09.24		Повороты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
5.	30.09.24	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
6.	07.10.24		Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
7.	14.10.24		Остановки. Индивидуальные действия с ракеткой.
8.	21.10.24		Индивидуальные действия. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
9.	28.10.24		Совершенствование техники передвижений. Действие без волана.
10.	4.11.24		Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Специальная физическая подготовка
11.	11.11.24		Учебная игра облегченная.
12.	18.11.24		Развитие координационных способностей.
13.	25.11.24		Способы передачи волана.
14.	2.12.24		Способы передачи волана.
15.	9.11.24		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта волана.
16.	16.11.24		Способ удара по волану.
17.	23.11.24		Способ удара по волану.
18.	30.11.24		Игровые задания с передачами.
19.	13.01.25		Сочетание выполнения различных способов удара.
20.	20.01.25		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
21.	27.01.25		Отработка техники в учебной игре в бадминтон.
22.	3.02.25		Жонглирование правой рукой.

23.	10.02.25	Техническая подготовка.	Учебно-тренировочная игра.
24.	17.02.25		Жонглирование левой рукой.
25.	24.02.25		Учебно-тренировочная игра.
26.	3.03.25		Подача бадминтониста.
27.	10.03.25		Учебно-тренировочная игра.
28.	17.03.25		Подача бадминтониста, верхняя.
29.	24.03.25		Игра по упрощённым правилам.
30.	31.03.25		Эстафеты на координацию.
31.	7.04.25		Ускорение из стойки бадминтониста.
32.	14.04.25		Ускорение из стойки бадминтониста.
33.	21.04.25		Удары волана ведущей и не ведущей рукой.
34.	28.04.25		Совершенствование техники
35.	05.05.25		Совершенствование техники.
36.	12.05.25		Соревновательный процесс
37.	19.05.25	Соревновательная деятельность бадминтониста.	Соревновательный процесс
38.	26.05.25		Соревновательный процесс
итог	38	5 часов.	38 часов

У. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

УІ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I триместр	01.09.2024	01.12.2024	12
II триместр	02.12.2024	28.02.2025	11
III триместр	01.03.2025	25.05.2025	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;

УІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребёнка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному бадминтону приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приёмы.
- Овладеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнёром.
- Формирование умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Входная диагностика проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым обучающимся индивидуально по тестовым методикам.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания, закаливание, самоконтроль и психорегуляция, оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий), выполнение тестовых заданий, анализ педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль предусмотрен в мае, после освоения обучения по программе. В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение тренера), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (тренировки, соревнования по бадминтону).

Программа предусматривает использование следующих методов в работе с учащимися: беседа; лекция; демонстрация слайдов и фильмов; рассматривание иллюстраций и другие.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебные и методические пособия включает в себя:

- раздаточный материал;
- дидактический материал;
- учебные и методические пособия;
- наглядный материал;
- учебные видеофильмы;
- конспекты занятий;
- информационный и справочный материалы;
- научную, специальную и методическую литературу;
- памятки, инструкции, советы;
- список наглядно-информационных материалов;
- методические рекомендации;
- методические разработки;
- тематические папки;
- тестовые задания;
- диагностические методики;
- сборники заданий и упражнений;
- творческие отчеты;
- фотоальбомы;
- видеоматериалы.

Материально–техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы:

Спортивный зал, ракетки кол-во 20 шт, воланы 20 шт, гимнастические скамейки -8 шт, скакалки 20 шт, маты -20 шт.

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–5-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Щербаков А.В. Игра бадминтон
- Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861751

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025