

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29 августа 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

ознакомительного уровня

Бадминтон

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Серговицкий Сергей Вячеславович,
учитель музыки

г. Москва, 2023 г.

Раздел 1. “Комплекс основных характеристик программы”

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Бадминтон— один из наиболее увлекательных олимпийских видов спорта, получивших всенародное признание.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон» учащиеся получают знания и игровые навыки, которые смогут применять на любительском уровне.

Актуальность программы

Способствует формированию культуры здорового образа жизни, популяризации бадминтона среди детей. Реализация программы имеет оздоровительный эффект, обеспечивает физическую нагрузку, благотворно воздействующую на организм.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на применение разнообразных способов и методов обучения. Позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям бадминтоном, даёт возможность проявить творческую инициативу, самостоятельность в принятии решений, развивает умения применять полученные знания в самостоятельной физкультурной деятельности.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 9 - 13 лет, желающих познакомиться с миром бадминтона и научиться играть в него.

Объем и срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения. В год 36 академических часа.

Форма обучения

Форма обучения - очная, групповая.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 40 минутам.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством привлечения их к тренировочной и соревновательной деятельности в школьной секции бадминтона.

Задачи программы

Личностные:

- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы;
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать у учащихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость)

- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные:

- формировать систему теоретических знаний о развитии бадминтона в нашей стране и за рубежом, его месте в ряду других командных игр, его влиянии на формирование культуры здорового образа жизни;

- формировать систему знаний о безопасном поведении во время проведения спортивных соревнований, о технике безопасности в тренировочном и соревновательном процессах;

- формировать представления о культуре поведения болельщиков;

- формировать систему знания о технических и тактических приемах, используемых в бадминтоне;

- познакомить учащихся с игровыми видами спорта формировать систему знаний о теле человека, особенностях физической и психологической подготовки, гигиене спортсмена;

1. 3 Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1		Тест
3	Общая физическая подготовка	8		8	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	3		3	Практические задания

5	Техническая подготовка	12		12	Практические задания
6	Тактическая подготовка	4	1	3	Практические задания
7	Интегральная подготовка	3	2	1	Практические задания
8	Зачёты и контрольные испытания	3	2	1	Практические задания
Итого		36	7	29	

Содержание учебного плана

1. Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила поведения, обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

2. Теоретическая подготовка

Первые шаги на пути к увлекательной игре —бадминтон. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

3. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Подготовительные упражнения для развития быстроты

передвижения. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Подготовительные упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Подготовительные упражнения для развития силы. Подготовительные игры: —Кто первый? —Воробьи и вороны, —Подхвати гимнастическую палку, —Вокруг стульев для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: —Удочка, —Прыжки по кочкам, —Бой петухов для развития прыгучести. Подвижные игры: —Тяни в круг, —Гонка тачек, —Кто сильнее? для развития силы. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление.

5. Техническая подготовка

Подготовка к обучению технике. Индивидуальные упражнения с воланом. Индивидуальные упражнения с двумя воланами. Парные упражнения с воланом. Парные упражнения с двумя воланами. Групповые упражнения и эстафеты. Упражнения с ракеткой. Имитационные упражнения с ракеткой. Упражнения с воланом. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих. Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения.). Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

6. Тактическая подготовка

Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков.

7. Интегральная подготовка

Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно – игровые занятия с заданиями на переключение. Игровые тренировки.

8. Зачёты и контрольные испытания

Основы правил игры в бадминтон. Нормативные требования по физической подготовке. Бег 30м. с высокого старта, в сек. Бег с изменением направления, 6х5м., в сек. Прыжок в длину с места, в см. Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах. Отжимания от пола, кол-во раз. Поднимания туловища за 30 сек. Гибкость, наклоны вперед сидя, см. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Кросс 1000 м, мин. сек.

1.4 Планируемые результаты

По окончании освоения программы должны быть достигнуты личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе, к болельщикам своей команды и команды противника;
- понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе;
- ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели обучения;
- планировать свои действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать учебное взаимодействие в группе;
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников;
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Предметные результаты:

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
- владеть терминологией, принятой в бадминтоне;

- иметь представление о системе и структуре соревнований, правилах игры, истории развития бадминтона в нашей стране и мире;
- владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в волейболе;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена;

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Формы занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Техника безопасности на занятиях по бадминтону	1	Индивидуальный, групповой	Устный опрос, педагогическое наблюдение
2		Основные показатели физического развития	1	Индивидуальный, групповой	Текущий контроль
3		Общая физическая подготовка. Упражнения на все группы мышц	1	Индивидуальный, групповой	Текущий контроль
4		Упражнения для развития гибкости	1	Индивидуальный, групповой	Текущий контроль
5	октябрь	Составление и выполнении индивидуальных комплексов упражнений	1	фронтальный, индивидуальный	Текущий контроль
6.		Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	1	фронтальный, индивидуальный	Текущий контроль
7.		Упражнения с воланом	1	фронтальный, круговой	Текущий контроль
8.		Упражнения с воланом	1	фронтальный, индивидуальный	Текущий контроль
9.	ноябрь	Упражнения с воланом	1	индивидуальный, групповой	Текущий контроль, педагогическое наблюдение

10		Упражнения с воланом	1	Индивидуальный, групповой	Текущий контроль
11		Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	групповой, индивидуальный	Текущий контроль
12		Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	фронтальный, круговой, индивидуальный	Текущий контроль
13		Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	фронтальный, круговой, индивидуальный	Текущий контроль
14	декабрь	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	словесный, фронтальный, индивидуальный	Текущий контроль
15		Упражнения с различными видами жонглирования	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой	Текущий контроль
16		Упражнения с различными видами жонглирования	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой,	Текущий контроль
17		Упражнения с различными видами жонглирования	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой	Текущий контроль
18	январь	Упражнения с различными видами жонглирования	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой,	Промежуточный контроль
19		Упражнения с различными видами жонглирования	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой,	Текущий контроль

20		Стойки при выполнении подачи	1	фронтальный, индивидуальный, круговой, групповой,	Текущий контроль
21		Стойки при выполнении подачи	1	круговой, индивидуальный	Текущий контроль
22	февраль	Стойки при выполнении подачи	1	индивидуальный, круговой	Текущий контроль
23		Стойки при выполнении подачи	1	индивидуальный, круговой	Текущий контроль
24		Стойки при выполнении подачи	1	индивидуальный, круговой	Текущий контроль
25		Стойки при выполнении подачи	1	групповой, индивидуальный	Текущий контроль
26	март	Стойки при выполнении подачи	1	групповой, индивидуальный	Текущий контроль
27		Стойки при выполнении подачи	1	игровой, соревновательный	Текущий контроль
28		Передвижения	1	фронтальный, индивидуальный, групповой	Текущий контроль
29		Передвижения	1	фронтальный, индивидуальный	Текущий контроль
30	апрель	Техника выполнения ударов	1	фронтальный, индивидуальный, групповой	Текущий контроль
31		Техника выполнения ударов	1	фронтальный, индивидуальный, групповой	Текущий контроль
32		Техника выполнения короткой подачи	1	фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой	Текущий контроль

33-35	май	Техника выполнения короткой подачи. Передвижения	2	индивидуальный, фронтальный, групповой	Текущий контроль
36		Зачеты, контрольные испытания	2	индивидуальный, фронтальный, групповой	Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- ракетки – 7 пар;
- мяч волейбольный - 10 шт.;
- мяч набивной - 4 шт.;
- скакалка- 10шт.;
- гимнастический мат - 6 шт.;
- сетка для бадминтона - 2 шт.;
- секундомер - 2 шт.;
- теннисные (малые) мячи - 10 шт.;
- свисток судейский - 2 шт.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, прошедший дополнительное образование в форме курсов повышения квалификации в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

2.3 Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовленности группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используется педагогическое наблюдение и тестирование.

2.4 Оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащегося.

Формы: педагогическое наблюдение; товарищеская игра; опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и специальных приемов в изученной теме.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы.

Формы: устный опрос; товарищеские соревнования; педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы: устный опрос; товарищеские соревнования; педагогическое наблюдение.

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- сдача тестовых нормативов.

Формы подведения итогов:

спортивные праздники, конкурсы;
матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
соревнования школьного масштаба.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

Критерии уровня освоения программного материала

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства контроля
	Высокий	Средний	Низкий	
Знание правил техники безопасности	Знает и четко выполняет правила техники безопасности.	Обладает невысоким уровнем знаний, нечетко выполняет технику безопасности	Обладает низким уровнем знаний, выполняет технику безопасности с грубыми нарушениями	Опрос
Общефизическая подготовка				
Челночный бег 3x10м	8,8 с.	8,9-9 с.	более 9 с.	Сдача контрольных нормативов.
Прыжок в длину с разбега	290 см и более	От 275 см до 289 см	менее 275 см	Сдача контрольных нормативов.
Прыжок в длину с места	160см и более	От 150см до 160 см	менее 150см	Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка				
Набивание (жонглирование) волана открытой, закрытой стороной ракетки	25-30 раз	15-20 раз	8-10 раз	Сдача контрольных нормативов.
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	20 раз и более	От 15 до 19 раз	10 раз и менее	Сдача контрольных нормативов.

Техническая подготовка

Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Удары справа, слева различной траектории по заданию преподавателя (на точность)	20 -25 раз	15 -19 раз	8 -14 раз	Сдача контрольных нормативов.
Далёкие удары с замаха по заданию преподавателя (на точность)	20 -25 раз	15 -19 раз	8 -14 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки	7-8 раз	3-6 раз	0-2 раз	Сдача контрольных нормативов.

Тактическая подготовка	Знает все особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре четко понимает какое место на корте необходимо занять в зависимости от положения партнера.	Обладает невысоким уровнем знаний. Особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре не понимает какое место на корте необходимо занять в зависимости от положения партнера.	Обладает низким уровнем знаний. Особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре мешает партнеру.	Наблюдение, беседа.
Правила игры, товарищеские встречи	Знает и четко выполняет правила игры, способен вести самостоятельное судейство, без помощи учителя.	Обладает невысоким уровнем знаний. Знает правила игры, может вести самостоятельное судейство с помощью учителя.	Обладает низким уровнем знаний. Знает правила игры, не может вести самостоятельное судейство.	Наблюдение. Самостоятельное судейство.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - занятия проводятся в очном формате.

Методы обучения

Словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский проблемный.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Формы организации учебного занятия

Беседа, игра, практическое занятие.

Педагогические технологии

Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия

Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности. Упражнения на развитие физических качеств.

Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.

Подвижные игры, эстафеты

2.6. 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).
8. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
9. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. 10. Киселёва. – М.:

Глобус, 2008. 3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

Интернет-ресурсы

1. <https://fiskult-ura.ucoz.ru/publ/32-1-0-163> - методика обучению бадминтона, сам себе тренер;
2. <https://badm-store.ru/kak-nachinat-igrat-v-badminton%E2%80%93s-trenerom-ili-samostojatelno> – как начать играть в бадминтон;
3. <https://vse-kursy.com/read/551-uroki-badmintona-dlya-novichkov.html> - уроки бадминтона для начинающих.

Нормативно правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых.