

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ЛИЦЕЙ №23**

<b>Рассмотрено на заседании научно-методического совета от «28» августа 2021 года</b>	<b>«Утверждаю» Директор С.С. Гоман «31» августа 2021 года</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон»  
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 8 – 15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Исаева Ксения Владимировна,  
Педагог дополнительного образования**

**г. Калининград  
2021 г.**

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность данной программы** – физкультурно- спортивная.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Дети школьного возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, в частности бадминтон, который является одним из средств физического воспитания, способствует формированию гармонически развитой личности, способной решать социально значимые задачи.

**Актуальность программы.**

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации бадминтона среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма.

На занятиях учащиеся получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

**Отличительные особенности** программы состоят в том, что она предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей ребенка вариативность практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок. Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в бадминтоне. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, к которой. Чаще всего, уделяется недостаточно внимания.

### **Адресат программы**

В творческое детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 8 до 15 лет, желающие обучиться бадминтону, при отсутствии медицинских противопоказаний. Специальной подготовки не требуется.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. На полное освоение программы отведено 108 часов.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся два раза в неделю по 3 учебных часа.

**Формы обучения.** Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое тренировочное занятие.

### **Особенности организации образовательного процесса**

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).

## **Педагогическая целесообразность программы**

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

**Практическая значимость** объясняется тем, что бадминтон-это спортивная игра. А игровая деятельность, как известно, имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств.

Игра бадминтон развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей, а приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, выбрать и применить целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игры бадминтон.

## **Ведущие теоретические идеи**

Данная программа дает возможность педагогу использовать главное средство технологии индивидуальных образовательных траекторий: моделирование индивидуальной траектории каждого ребенка и коллектива в целом.

**Цель программы:** создать условия для воспитания личности ребенка, раскрытие его способностей посредством освоения основ игры в шахматы, достижения спортивных успехов сообразно способностям.

## **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Принципы отбора содержания**

1) Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

2) Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

3) Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

### **Основные формы и методы**

Занятия по данной программе, состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени, занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития бадминтона в мире и России. Получают краткие сведения по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по тактико-технической подготовке, методике обучения и тренировки, судейства соревнований, психоэмоциональной подготовке.

На практических занятиях – овладевают техникой игры в бадминтон, выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные

нормативы, участвуют в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом.

Данная программа создаёт условия для достижения следующих **планируемых результатов:**

**Блок «Двигательные умения и навыки»**

**Обучающиеся должны знать:**

- названия ударов, подачи, правильный хват ракетки,
- правила игры «Бадминтон»
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении соревнований по бадминтону.

**Обучающиеся должны уметь:**

- овладеть навыками игры в бадминтон (подачи, основных ударов, перемещений по площадке, правильным хватом ракетки)
- овладеть тактикой игры бадминтон
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

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 обще-развивающей 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.

Способы держания (хватки) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

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.

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».

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

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.

«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. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Выполнение нормативов, результаты соревнований, наблюдение. освоенных навыков.

## 2. Учебный план программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	10
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	55
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	30
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	10
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

## 3. Содержание учебного плана

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической



культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.**

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. 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.

### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

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.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

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

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.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

### **4. Календарный график**

Годовой календарный учебный график дополнительного образования детей МАОУ лицея №23 г. Калининграда

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий – 01.09.2020 г. Конец

учебных занятий – 30.05.2021 г.

Продолжительность программы – 34 недели.

2. Количество учебных групп по направленностям деятельности:

Группа	Минимальный возраст для зачисления, лет	Количество занимающихся в группе	количество учебных часов в неделю
2-8 классы	8	9 – 12	3

3. Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

#### 4. Продолжительность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному руководителем.

Продолжительность занятий в кружках согласно СанПиН 2.4.4.1251-03

- санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей:

- 45 минут (в группах с детьми от 7 до 16 лет);

- перерыв между занятиями составляет - 10 минут.

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Список основной литературы**

1. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. – М.: Изд-во Советский пр-т, 2015. – 496 с.

#### **Список дополнительной литературы**

1. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – М.: Феникс, 2007. – 112 с.

2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Сетка бадминтонная

2. Ракетки

3. Воланы

4. Табло перекидное