

Департамент образования г. Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 города Южно-Сахалинска

Рассмотрена на заседании методического совета от «29» апреля 2024 г. Протокол №5 от 29.04.2024	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ №16 Д.Ю.Ким Приказ №275-ОД от «20» мая 2024
---	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бадминтон»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый
Адресат программы: дети 10-18 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор - разработчик:
Крымский В.Н.
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
1.3.1 Учебный план.....	6
1.3.2 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогической условий.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.2.1 Материально-техническое оснащение программы.....	11
2.2.2 Информационно-методическое обеспечение.....	11
2.3 Формы аттестации.....	12
2.4 Оценочные материалы.....	13
2.5 Кадровое обеспечение.....	13
2.6 Список литературы.....	14

4. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон» (далее ДОП «Бадминтон») – физкультурно-спортивная, программа нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре бадминтон и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

федерального уровня:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.

№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

регионального уровня:

- распоряжение Министерства образования Сахалинской области «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области» №3.12-920-р от 22.09.2020

- Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 №3.12-ВН-5709/23 «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

- Устав МАОУ СОШ №16 г. Южно-Сахалинска.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп базового уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по

программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Бадминтон развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость, а также заставляет просчитывать удары соперника и направление полета воланчика.

Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) — перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

Педагогическая целесообразность — содержание ДОП «Бадминтон» позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Вид деятельности- бадминтон.

Тип программы — одноуровневая ДОП, уровень освоения-стартовый.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Форма обучения: очная

Рекомендуемая наполняемость учебных групп: 12-20 человек.

Тип программы: стартовый.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности:

Комплексная

Формы организации работы с обучающимися: групповая.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-18 лет.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов итого
9 месяцев	1	1	2	34	68

1.2 Цель и задачи программы

Цель: обучение игре в бадминтон.

Задачи:

Предметные:

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям;
- обучить двигательным навыкам, развивающим ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции.

Метапредметные:

- Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при игре;
- Развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Развивать устойчивый интерес к данному виду спорта.

Личностные:

- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитать потребность к ведению здорового образа жизни;
- Способствовать умению соревноваться индивидуально и коллективно.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля по разделам
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие. Введение в пред.мет	1	1		
2	Теоретическая подготовка	1	1		Выполнение теста, опрос
3	Общая физическая подготовка	14	2	16	Выполнение норматива
4	Специальная физическая подготовка	22	3	19	Результаты соревнований
5	Техническая подготовка	15	5	10	Выполнение норматива
6	Тактическая подготовка	6	1	5	Выполнение норматива
7	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	5	1	4	Выполнение норматива
8	Учебная и судейская практика	2	0	2	Выполнение норматива
9	Итоговые занятия (контрольные испытания)	2	0	2	Выполнение норматива, теста
Всего часов:		68	10	58	

1.3.2 Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Введение в предмет

Теория: Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном. Правила техники безопасности на учебных занятиях по бадминтону, на соревнованиях и турнирах в спортивном зале, на спортивных и игровых площадках, на стадионе, на свежем воздухе.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (ТП).

Теория: Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране. Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Очередные задачи и пути по развитию игры в стране. Официальные правила игры в бадминтон. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных комплексов физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Знакомство с различными комплексами и общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

Практика:

1. Упражнения из общего комплекса ОФП:

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1.5 км;
- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения
- сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны вперёд сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки-многоскоки;
- прыжки в длину и в высоту.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;

- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом,

упражнениями в движении на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

Практика:

1. Специальные упражнения бадминтониста

Упражнения в беге

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.
5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
8. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
9. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
10. Игра в парах двумя и тремя воланами.

Упражнения с теннисным мячом

1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

2. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений,
- амортизаторов;
- прыжки через скамейку.

3. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение с высокого старта до 40 м;
- челночный бег – 5x10 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

4. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 20 до 30 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка:

Теория: Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

Практика:

- совершенствование техники подач;
- совершенствование техники атакующих ударов;
- совершенствование техники защитных ударов;
- совершенствование техники ударов у сетки;
- совершенствование техники передвижений;
- совершенствование техники выполнения плоских ударов;
- совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов;
- совершенствование техники выполнения укороченных ударов;
- проведение подготовительной части занятия (разминки).

Раздел 6. Тактическая подготовка:

Теория: Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и

парной категориях. Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

Практика: Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время каждой партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.

Раздел 7. Интегральная подготовка:

Теория: Просмотр учебно-тренировочного занятия по технике и тактике бадминтона с

последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.

Практика: Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Раздел 8. Учебная и судейская практика:

Практика: Проведение подготовительной части занятия (разминки): отдельных упражнений; всей подготовительной части по конспекту; в качестве судьи на линии; в качестве судьи на подаче; в качестве судьи-счетчика очков.

Раздел 9. Итоговые занятия:

Практика: Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах

дополнительного образования. Организация и проведение контрольного тестирования по физической подготовленности в группах дополнительного образования.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- Знают технические приёмы и правила игры;
- Умеют применять тактические действия;
- Умеют развивать ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции, развивать двигательные навыки

Метапредметные:

- Умеют использовать специальные физические качества и способности, необходимые при игре;
- Умеют использовать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Имеют устойчивый интерес к данному виду спорта.

Личностные:

- Умеют проявлять чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Умеют соревноваться индивидуально и коллективно;
- Умеют вести здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024	01.09.2024	26.05.2025	34	68	очно

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал,
- освещение,
- учебно-наглядные пособия по бадминтону,
- сетка для игры в бадминтон,
- ракетки,
- воланы
- скакалки,
- свисток судейский,
- секундомер,
- вышка судейская,
- счетчик судейский,
- мячи,
- гимнастические палки,
- фишки,
- лесенки.

2.2.2 Информационно-методическое обеспечение:

- программа деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции спортивных игр: «Бадминтон»;
- инструкции по ТБ.

Литература:

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2018.
2. Горячев А.П., Ивашин А.А.. Бадминтон. Программа. - М.,2014.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2018.

УМК:

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. №41
2. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮЦОР, УОР и ШВСМ. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. — 163 с. (ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021.)

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. М.: Издательство "Просвещение". 2018 г.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Издательство "Просвещение". 2018 г.

Методы обучения:

Игры и тренировочные занятия, контрольные упражнения.

Типы занятий:

Занятия комбинированного типа.

Виды занятий:

- индивидуальные действия
- групповые действия
- командные действия

2.3 Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации. Способы определения результативности: наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты тестирования.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фото материалов, грамот, дипломов.

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовке:

Нормативы общей физической подготовки по Бадминтону

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5
Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	170	165	172	167	162	157	152
Челночный бег 6 х 5 м (с)	11,2	11,4	11,6	11,8	12	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5
Метание волана (м)	7	6,5	6	5,5	5	6	5,5	5	4,5	4

Тестирование физической подготовленности

Челночный бег 3х10 м.

Бег 30м.

Сила мышц брюшного пресса

Контрольные упражнения

- Ловкость (жонглирование)
- Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет
- Оперативное мышление
- Подвижность плечевого пояса
- Скорость одиночного движения
- Скорость перемещения по площадке
- Подача
- Прием подачи
- Скорость одиночных ударов.

2.5 Кадровое обеспечение программы:

Реализация ДОП «Бадминтон» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

2.6 Список литературы

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2018.
2. Горячев А.П., Ивашин А.А.. Бадминтон. Программа. - М.,2014.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2018.
4. Е.И. Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2013.
5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., № 4 - 2014.
6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - ОАО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печать, 2012.

Перечень интернет ресурсов

- 1: Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Национальная федерация Бадминтона России <http://www.badm.ru/>
10. Спортивная энциклопедия <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton>