

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Кировский район Калужской области



Принято
на заседании РМО
Физкультурно- спортивной
направленности
Протокол № 1
30.08. 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

"БАДМИНТОН"

Физкультурно- спортивная направленность

Уровень обучения: стартовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
учитель ОБЖ
МКОУ «СОШ №5»

Жулябин Константин Игоревич

Кировский район
Калужская область
2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Отличительные особенности программы.....
4. Формы и режим занятий.....
5. Прогнозируемый результат и способы их проверки.....
6. Учебно – тематический план.....
7. Содержание программы.....
8. Методическое обеспечение программы.....
9. Условия реализации программы.....
10. Список литературы.....
11. Сайты источников информации.....

(Интернет-ресурсы)

1. Пояснительная записка.

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. 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 и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и 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 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.

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 живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа “Бадминтон” является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

Задачи:

- Обучающие(Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

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

- Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

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

- Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

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

3. Отличительные особенности программы

Программа дополнительного образования “Бадминтон” базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Вид программы: “Модифицированная” (адаптированная) программа”.

Направленность программы:

физкультурно – спортивная

Образовательная программа “Бадминтон” рассчитана на 5 лет обучения и состоит из 3 этапов:

- подготовительный (1-ый и 2-ой год обучения)
- основной (3-ий и 4-ый год обучения)
- заключительный (5-ый год обучения)

На подготовительном этапе идёт подготовка к обучению техники и основам тактики игры в бадминтон. На 2-ом этапе идёт базовое обучение техники и тактики игры в бадминтон, судейская практика и участие в открытых турнирах по бадминтону в Округе и городе.

На 3-ем этапе идёт дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, идёт становление обучающихся как бадминтонистов-спортсменов. Участие в открытых турнирах и совершенствования по бадминтону (личных, парных, командных) в округе, городе и по России. Выполнение и получение спортивных разделов: 1-юнош., 3-взросл., 2-взросл.

3. Формы и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
1-ый	11-15 лет	15	1	34	Нормативные требования программы

Периодичность занятий:

1-ый год обучения: учебно-тренировочные занятия 1 раз в неделю по 1 часу,

Используемые формы обучения:

1. Теоретическая подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.
2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика(игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

5. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

1. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;
5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
8. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.
9. Соблюдение нравственно-этических норм (культура речи и поведения)
10. Умение работать в команде (сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение).
11. Адекватность восприятия оценки своей деятельности (умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).
12. Заполнение индивидуальной карточки учета результатов обучения ребенка по образовательной программе «Бадминтон», диагностической карты физического и психического развития обучающихся, мониторинг личностного развития и уровня воспитанности обучающихся.

6. Учебно-тематический план

1-ый год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика

1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	2	1	1
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1	-
3	Теоретическая подготовка.	1	1	-
4	Общая физическая подготовка.	10	-	10
5	Специальная физическая подготовка.	2	-	2
6	Техническая подготовка.	10	-	10
7	Тактическая подготовка	2	1	1
8	Интегральная подготовка	3	1	2
9	Зачёты и контрольные испытания.	3	1	2
Итого часов		34	6	28

7. Содержание программы “Бадминтон”

1-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

- Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.
- Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.
- Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.
- Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.
- Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.
- Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.
- Тема 7. Подвижные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты.
- Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.
- Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.
- Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.
- Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.
- Раздел 5. Специальная физическая подготовка.
- Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.
- Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.
- Тема 4. Упражнения на равновесие.
- Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Тема 6. Упражнения на расслабление.
- Раздел 6. Техническая подготовка.
- Тема 1. Подготовка к обучению технике.
- Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.
- Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.
- Тема 4. Парные упражнения с воланом.
- Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по волану. (комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6) Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек.

8. Методическое обеспечение программы.

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.

4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники(акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- 1) Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 2) Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- 3) Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- 4) Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

9. Условия реализации программы.

Техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длиной не менее 6,1метра; стойки для сетки: высотой 1,55м от пола корта.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор, фильмоскоп.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

10. Список литературы.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *“Теория и методика физического воспитания и спорта”*, - М.; “Спорт”, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, *“Комплексная программа физического воспитания учащихся”*, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. *“Бадминтон. Азбука спорта.”*, -М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. *“Бадминтон для всех.”*, -М., “Ф и С”, 1986г.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *“Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная.* -М., “Спорт”, 2012г.
6. Родионов А.В., Худодов Н.М. *“Психология и современный спорт”*, -М., “Ф и С”, 1998г.

11. Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>
<http://badmintonfans.ru> <http://www.fizkultuaisport.ru>