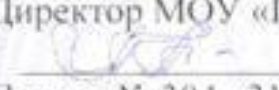


Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №89»
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия №89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия №89»
 Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ ЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 89" ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА	Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 89" ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА Дата: 2023.09.26 16:14:53 +04'00'
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 7-10 лет

Автор составитель программы:
Галактионова Ольга Анатольевна
тренер-преподаватель.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 N 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление 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»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193—Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 — 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в

перекидывании ракетками специального волана. Школа отечественного бадминтона имеет богатую историю и замечательные традиции. Бадминтон – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Бадминтон – командный и личный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным бадминтонистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является адаптированной программой по бадминтону для общеобразовательных школ. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса.

Актуальность программы.

Программа для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы:

бадминтон, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Бадминтон позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель программы:

- Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бадминтоном.
- Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления

здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта бадминтон;
- Обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

Воспитывающие:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся **должен знать:**

- Историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- Правила техники безопасности на занятии;
- Правила игры «Бадминтон»;
- Терминологию «Бадминтона»;
- Нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон;
- Правильно двигаться по полю во время игры;
- Выполнять по правилам удар по волану;
- Владеть индивидуальной тактикой;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнером по команде.

Должны демонстрировать:

- Владением техникой: подачи волана;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:
 - формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Инструктаж техники безопасности во время занятий. Основные правила игры в бадминтон. История бадминтона.	2	1	1	Очно/дистанционно
1.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1	1	-	Очно/дистанционно
2	Техническая подготовка				

2.1	Способы хватки ракетки	5	1	4	Очно/дистанционно
2.2	Стойки бадминтониста. техника ударов снизу	5	1	4	Очно/дистанционно
2.3	Техника ударов сверху	5	1	4	Очно/дистанционно
2.4	Техника подач	5	1	4	Очно/дистанционно
2.5	Техника выполнения плоских ударов	5	1	4	Очно/дистанционно
2.6	Техника ударов у сетки	5	1	4	Очно/дистанционно
2.7	Техника передвижений. проведение подготовительной части занятия /разминка	5	1	4	Очно/дистанционно
3	Тактическая подготовка				
3.1	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении подач	7	1	6	Очно/дистанционно Очно/дистанционно
3.2	Проведение одиночных встреч.	7	1	6	Очно/дистанционно
3.3	Совершенствование техники ударов	7	1	6	
3.4	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач	7	1	6	Очно/дистанционно
4	Учебно-тренировочная подготовка				
4.1	Совершенствование тактических действий в игре.	6	-	6	
	Итого	72	13	59	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория

- Знакомство с историей бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека и режима питания спортсмена.
- История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития --бадминтона в России .
- Основные правила игры в бадминтон .
- Сведения о строении и функциях организма человека .

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся .
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

2.Техническая подготовка

Теория

Техника безопасности на тренировке.

Практика

Обучающиеся знакомятся с техникой бадминтона, с понятием о технике физических упражнений, внешней и внутренней её структуре действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники.

- способы хватки ракетки;
- стойки бадминтониста;
- техника ударов снизу;
- техника ударов сверху;
- техника подач;
- техника выполнения плоских ударов;
- техника ударов у сетки;
- техника передвижений;
- проведение подготовительной части занятия (разминки) .

Форма контроля

Учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

3.Тактическая подготовка

Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

- Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников.
- Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии .
- Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории .

Форма контроля

Учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

4.Учебная и судейская 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.

Форма контроля

- Учебно-тренировочная игра, контрольные игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительно общеразвивающей программы

Образовательная деятельность в объединениях «Бадминтон» осуществляется с

помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно- тренировочное занятие, турниры, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2.Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса общения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с бадминтонной разметкой площадки,
- бадминтонная сетка.

Спортивный инвентарь:

- ракетки для бадминтона.
- воланы для бадминтона.
- перекладина для подтягивания.
- скакалки.
- бадминтонная сетка.
- гимнастические маты.
- гантели.
- гимнастические скамейки.
- шведская стенка.

Дидактические материалы:

- картотека упражнения по бадминтону
- схемы и плакаты освоения технических приемов в бадминтоне
- правила игры в бадминтон
- правила судейства в бадминтон
- положение о соревнованиях по бадминтону
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Информационное обеспечение:

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

№ п./п.	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Инструктаж техники безопасности во время занятий. Основные правила игры в бадминтон. История бадминтона.	2	1	1
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	2	1	1
3.	Изучение способов хвата ракетки, передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	1	1
4.	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	1	1
5.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2	1	1
6.	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением.	2	1	1
7.	Изучение основных ударов в бадминтон	2	1	1
8.	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне.	2		2
9.	Обучение индивидуальной тактики	2	1	1
10.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2		2
11.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков.	2		2
12.	Обучение техники выполнения атакующего удара	2	1	1
13.	Обучение техники приема подачи.	2	1	1

14.	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением.	2	1	1
15.	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	2		2
16.	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.	2		2
17.	Контроль техники упражнений с ракеткой - «восьмерок», махов.	2		2
18.	Контроль скорости одиночного движения.	2		2
19.	Совершенствование техники ударов.	2	1	1
20.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
21.	Совершенствование техники подачи волана в парах.	2		2
22.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении подач.	2		2
23.	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков.	2		2
24.	Обучение технике выполнения высоко-далеких ударов.	2		2
25.	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением.	2	1	1
26.	Тактика парной игры.	2	1	1
27.	Изучение приема подачи.	2		2
28.	Обучение технике выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.	2	1	1
29.	Совершенствование имитации техники выполнения ударов справа, слева.	2		2
30.	Обучение технике выполнения атакующего удара (смеш).	2		2
31.	Совершенствование тактических действий в игре.	2		2
32.	Изучение техники передвижения по площадке.	2		2
33.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
34.	Тактика парной игры.	2		2
35.	Совершенствование имитации	2		2

	техники выполнения ударов справа, слева.			
36.	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением.	2		2

Оценочные материалы

Для индивидуального развития ребенка имеет огромное значение отслеживание, динамики развития его достижения:

- самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.
- ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.
- измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне.
- Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту).
- способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

В связи с этим программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

- журнал текущего учёта и контроля;
- школьные соревнования;
- сдача нормативов;

№ п/п	Контрольные упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек.	10	15	20	25
2	Удар сверху через сетку	2	3	5	7
3	Выполнение короткой передачи, кол-во раз	2 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
4	Выполнение высокой подачи, кол-во раз	1	3	4	5
5	Выполнение короткой подачи	1	1	2	3

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у учащихся;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента); Примерные контрольные вопросы по темам программы «Спортивные игры»

Список литературы для педагога и учащихся

Для педагога:

1. 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
2. Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы / под ред. Виноградовой. - М.: Вентана-Граф, 2011. – 168с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с
4. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2010.

Для учащихся:

1. Бадминтон для всех /В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109с.
2. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009
3. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: Фис, 1968.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://ru.wikipedia.org>
2. <http://badmintonfans.ru>
3. <http://www.fizkulturaissport.ru>
4. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.