

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
ИМЕНИ СЕМЁНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ  
БЕРЕЗАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
директор МАОУ СОШ №3  
им. С.В. Дубинского ст. Березанской  
\_\_\_\_\_/А.А. Андреев/  
« 30 » августа 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАДМИНТОН»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год; 34 часа  
Возрастная категория: от 8-15 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе:60735

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Азарова Ирина Вячеславовна

станция Березанская  
2023 г.

## Пояснительная записка

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
  - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года  
// Распоряжение Правительства РФ от периода до 2025 года//  
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
  - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. №11 Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее - Приказ №196)
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
  - Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 "О направлении методических рекомендаций" (с "Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей")
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11. 2015г. Министерства образования и науки РФ
  - Приложение к письму министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения»;
  - Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалева И.А. канд. пед. наук., руководителя Регионального центра дополнительного образования Краснодарского края от 2020 г.
  - Устав МАОУ СОШ №3 им. С.В. Дубинского ст. Березанской
- Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение, воспитание и развитие обучающихся, их приобщение

к здоровому образу жизни. Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Формирование сборной команды школы для участия в турнирах по бадминтону. Обучение техническим приёмам и правилам игры. Обучение тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта. Совершенствование навыков и умений игры, развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Новизна программы** заключается в составлении с использованием специальной литературы по обучению бадминтону. В программе задействованы методики обучения игре в бадминтон, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке бадминтонистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации, а так же новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека.

**Актуальность программы** заключается в том, что во время, когда возрастают требования к коммуникативному взаимодействию и толерантности членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации, процесс освоения данной программы способствует формированию обучающегося целостной личностью, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Кроме того, актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся старшего звена проявляется потребность в физическом совершенствовании своего личного мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «бадминтон» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих образовательных программ взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность обучающегося и его физическое воспитание, воспитание во время занятий осуществляется различными способами,

обучение идет «от простого - к сложному», ребята получают знания гигиенических требований, связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости среди учащихся. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону различного уровня.

**Адресат программы «Бадминтон»** рассчитана на обучающихся 2-9 классов, 8 - 15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья.

**Уровень программы** ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

**Форма обучения** – очная, индивидуально-групповая.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бадминтон и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час (40 минут)	1 раз в неделю	1 час	34 час

**Особенности организации образовательного процесса.**

Комплектование групп проводится с 1 августа по 10 сентября.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год, срок реализации программы - 1 год, количество занимающихся - 12 человек, 8–15 лет в постоянной группе. Занятия групповые. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает групповые занятия работы с учащимися с выраженным индивидуальным подходом.

Объем программы – 34 часа.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие - 10 мин перерыв - 40 мин занятие. Количество занятий составляет: 1 раз в неделю по 1 час.

**Цель программы:** является пробное погружение обучающегося в сферу бадминтона как игры, для создания активной мотивации, для формирования познавательного интереса обучающегося, для овладения им компонентной грамотностью, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор направления своей деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные задачи:**

- познакомить с историей зарождения бадминтона;
- формировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта;
- познакомить научной терминологией, ключевыми понятиями, методам и приёмам бадминтона;
- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить применять на практике тактическим действиям;
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям бадминтоном

### **Метапредметные задачи:**

- содействовать развитию воображения, абстрактного и пространственного мышления, внимательности;
- развить умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;

- сформировать умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- сформировать умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль порезультату;
- развить способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- развить способность адекватно воспринимать оценку наставника и других обучающихся;
- сформировать умение оценивать получающийся результат;
- развить умения рационально использовать время, выстраивать осознанную деятельность для получения продуктивного результата;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Личностные задачи:**

- воспитать любовь к физической культуре, познакомить с профессиями в области физической культуры;
- развить любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий;
- воспитать потребность трудиться самостоятельно, в паре, в группе;
- развить самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления;
- воспитать у обучающихся аккуратность, культуру общения и поведения в социуме навыков здорового образа жизни, самоопределения, нравственно-эстетическую ориентацию.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### ***Личностные результаты***

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

##### ***Метапредметные результаты***

- освоенные обучающимися- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

### ***Предметные результаты***

– знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;  
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать:

- интерес детей к спорту, в частности, к бадминтону;

- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
*обучающиеся должны знать:*

- роль физической культуры и спорта;

- основные правила игры, организации и проведения соревнований;

- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;

- физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные;

- понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;

- основные гигиенические требования к занимающимся.

*уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по бадминтону;
- Выполнять упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### Учебный план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Техническая подготовка	19	-	19	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Тактическая подготовка.	4	-	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

### Содержание программы.

**Вводное занятие. 2 час.**

**Правила безопасности на занятиях секцией.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям бадминтона.

**Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. 9 часов.**

**Тема 1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. (6 часа)**

Теория. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.



Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

**Тема 1.2 Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. (6 часа)**

Теория. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Практика. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами -лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

**Тема 1.3 Упражнения для развития быстроты. (4 часа)**

Теория. Упражнения для развития быстроты.

Практика. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

**Тема 1.4 Упражнения для воспитания скоростных качеств. (4 часа)**

Теория. Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Практика. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии, с падением на линиях. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). Имитация нападающего удара. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

**Тема 1.5 Упражнения на развитие выносливости. (4 часа)**

Теория. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

**Тема 1.6 Упражнения на развитие силы. (4 часа)**

Теория. Упражнения на развитие силы.

Практика. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах

(приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

#### **Тема 1.7 Упражнения на развитие ловкости. (4 часа)**

Теория. Упражнения на развитие ловкости.

Практика. Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

#### **Тема 1.8 Упражнения на развитие гибкости. (4 часа)**

Теория. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Элементы гимнастики и акробатики на занятиях. Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

#### **Тема 1.9 Упражнения на развитие прыгучести. (4 часа)**

Теория. Упражнения на развитие прыгучести.

Практика. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. Приседания с отягощениями.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

### **Раздел 2. Техническая подготовка. 19 часов**

#### **Тема 2.1 Техническая подготовка. Жонглирование воланом. (3 часов)**

Теория. Жонглирование воланом.

Практика. Жонглирование воланом в стену на минимальном расстоянии (5-10 см). Жонглирование воланом на месте. Жонглирование воланом с перемещением. Жонглирование воланом из глубины площадки. Жонглирование воланом в прыжке.

#### **Тема 2.2 Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. (3 часов)**

Теория. Техника выполнения ударов.

Практика. Техника выполнения ударов различные по высоте и расстоянию. Техника выполнения ударов. Передача мяча, отскочившего от сетки.

#### **Тема 2.3 Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. (2 часа)**

Теория. Плоские, высоко-далекие удары.

Практика. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

#### **Тема 2.4 Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном . (1 час)**

Теория. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.

Практика. Оценка эффективности занятий по бадминтону. 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.

#### **Тема 2.5 Техника выполнения подачи. (1 час)**

Теория. Техника выполнения подачи.

Практика. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

#### **Тема 2.6 Передвижения по площадке. Закрепление. (2 часа)**

Теория. Передвижения по площадке. Закрепление.

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

#### **Тема 2.7 Удары с передвижением. Закрепление. (1 час)**

Теория. Удары с передвижением. Закрепление.

Практика. 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».

#### **Тема 2.8 Челночный бег. (1 час)**

Теория. Челночный бег.

Практика. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии, с падением на линиях.

#### **Тема 2.9. Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице). (1 час)**

#### **Тема 2.10 Индивидуальная тактика подач. (1 час)**

Теория. Индивидуальная тактика подач.

Практика. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

#### **Тема 2.11 Элементы гимнастики и акробатики на занятиях. (1 час)**

Теория. Элементы гимнастики и акробатики на занятиях.

Практика. Элементы гимнастики и акробатики на занятиях.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

#### **Тема 2.12. Метание различных предметов на дальность (мяч, волан) (1 час)**

Теория. Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)

Практика. Подготовка подачи. Непосредственное выполнение и завершение с приземлением.

#### **Тема 2.13. Самостоятельная подготовка. (1 час)**

Теория. Самостоятельная подготовка.

Практика. 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.

**Тема 2.14. Специальная физическая подготовка. (1 час)**

Теория. Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.

Практика. Подготовка подачи. Непосредственное выполнение и завершение.

**Тема 2.15 Игровые стойки в бадминтоне.**

Теория. Игровые стойки в бадминтоне.

Практика. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.

**Тема 2.16. Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. (1 час)**

Теория. Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.

Практика. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.

**Тема 2.17. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. (5 часов)**

Теория. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.

Практика. Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.

**Тема 2.18. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. (6 часа)**

Теория. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.

Практика. Выбор места для выполнения передачи. Выбор способа передачи.

**Тема 2.19. Развитие быстроты. Прием мяча после подачи. (6 часа)**

Теория. Развитие быстроты.

Практика. Прием мяча после подачи.

**Раздел 3. Тактическая подготовка. 5 часов**

**Тема 3.1. Индивидуальные тактические действия. (1 час)**

Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для выполнения подачи в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Выбор места и способа приема мяча от подачи.

**Тема 3.2. Групповые тактические действия (1 час)**

Взаимодействие игроков первой линии при первой передаче.

Взаимодействие игроков первой линии при второй передаче. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

### Тема 3.3. Учебно-тренировочные игры. (2 часов)

Совершенствование способов перемещения с техническими приемами в игре.

### Тема 3.4. Участие в соревнованиях.

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, технических приемов (передач, подач, нападающих ударов, блокирования) на соревнованиях.

#### Календарный учебный график.

№ п/п	Дата план	Тема занятия	время проведения	Форма занятия	Место проведения
<b>Вводное занятие.</b>					
1.	<b>05.09</b>	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях в секции.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Опрос	Кабинет технологии
<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.</b>					
2.	<b>06.09</b>	История развития бадминтона.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Собеседование	Кабинет технологии
2.	<b>12.09</b>	Упр. без предметов индивидуальные и в парах.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
3.	<b>19.09</b>	Упражнения для развития быстроты.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
4.	<b>26.09</b>	Упр. для воспитания скоростных качеств.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
5.	<b>03.10</b>	Упражнения на развитие выносливости.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
6.	<b>10.10</b>	Упражнения на развитие силы	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа	Мал.спорт зал

				в группах. Учебная игра	
7.	<b>17.10</b>	Упражнения на развитие ловкости.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
8.	<b>24.10</b>	Упражнения на развитие гибкости.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
9.	<b>31.10</b>	Упражнения на развитие прыгучести.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>					
10	<b>14.11</b>	Способы держания (хватки) ракетки.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
11	<b>21.11</b>	Игровые стойки в бадминтоне.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
12	<b>28.11</b>	Передвижения по площадке.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
13	<b>05.12</b>	Техника выполнения подачи.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
14	<b>12.12</b>	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
15	<b>19.12</b>	Техника передвижений в средней зоне площадки с	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные	Мал.спорт зал

		выполнением ударов открытой стороной ракетки.		упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
16	<b>26.12</b>	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
17	<b>09.01</b>	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
18	<b>16.01</b>	Общая физическая подготовка.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
19	<b>23.01</b>	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
20	<b>30.01</b>	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
21	<b>06.02</b>	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
22	<b>13.02</b>	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
23	<b>20.02</b>	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
24	<b>27.02</b>	Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа	Мал.спорт зал

				в группах. Учебная игра	
25	<b>05.03</b>	Самостоятельная подготовка.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
26	<b>12.03</b>	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
27	<b>19.03</b>	Упражнения в парах.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
28	<b>02.04</b>	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
29	<b>14.11</b>	Способы держания (хватки) ракетки.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
<b>Раздел 3. Тактическая подготовка</b>					
30	<b>09.04</b>	Индивидуальные тактические действия.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
31	<b>16.04</b>	<b>Тактика защиты.</b> Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
32	<b>23.04</b>	Учебно-тренировочные игры.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
33	<b>30.04</b>	Элементы гимнастики и акробатики на занятиях .	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа	Мал.спорт зал



				в группах. Учебная игра	
34	08.05	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	13 <sup>40</sup> -14 <sup>20</sup>	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Мал.спорт зал
Итого				34	

### Условия реализации программы.

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Спортивный зал площадью 299,82
2. Уличная универсальная площадка.
3. Три сетки (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Настенные крепежи для сетки.
5. мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 3 штук.
7. Сетка для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 20 комплекта спортивной формы (12 мужских и 8 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Оборудованная школьная спортивная площадка.
12. Универсальная многофункциональная спортивная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по бадминтону. Методические пособия по бадминтону, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

### 2.3 Формы аттестации.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Учебно – тренировочная Игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование.

			физических упражнений)	
3	Раздел 2. Техническая подготовка	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Раздел 3. Тактическая подготовка.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

### **Оценка планируемых результатов.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий бадминтоном, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

### **Способы определения результативности.**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне**

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8

зону площадки, кол-во раз								
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

### Список литературы.

#### Для педагога:

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).

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол №\_\_\_ заседания  
методического объединения  
учителей

Зам. директора по УВР

МАОУ СОШ№3  
им.С.В.Дубинского

\_\_\_\_\_ М.Ю.Пелипенко.

от \_\_\_\_\_  
августа 2023г