

Управление образование муниципального образования Красноармейский район муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНО

От «27» августа 2021 года протокол № 1
Председатель педагогического совета
Л.Ф. Брагина
Инициалы руководителя УО



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БАДМИНТОН»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72ч.)
Возрастная категория: 5-9 класс
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе : 44586

Автор- составитель:
Корж Инна Владимировна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| № п/п | «БАДМИНТОН» | |
|----------|--|------------------------|
| 1. | Возраст учащихся | 11-15 лет |
| 2. | Срок обучения | 1 год |
| 3. | Количество часов (общее) | 72 |
| 4. | Количество часов в год | 72 |
| 5. | ФИО педагога | Корж Инна Владимировна |
| 6. | Уровень программы | Ознакомительный |
| 7. | Продолжительность 1 занятия (по СанПиНу) | Очная форма – 45 мин. |
| 8. | Количество часов в день | 2 часа |
| 9. | Периодичность занятий (в неделю) | 1 раз |

Содержание

| | | |
|------|--|----------|
| 1.1 | Пояснительная записка программы. | С. 3 |
| 1.2 | Направленность. | С. 3 |
| 1.3 | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной программы | С. 3 |
| 1.4 | Отличительные особенности. | С. 4 |
| 1.5 | Адресат программы | С. 4 |
| 1.6 | Уровень программы, объём и сроки. | С. 4 |
| 1.7 | Формы обучения | С. 4 |
| 1.8 | Режим занятий. | С. 4 |
| 1.9 | Особенности организации образовательного процесса. | С. 4 |
| 1.10 | Цели и задачи дополнительной образовательной программы. | С. 4-5 |
| 1.11 | Содержание. | С. 5-8 |
| 1.12 | Планируемые результаты. | С. 8-9 |
| 1.3 | Формы контроля. | С. 9 |
| 2.1 | Календарный учебный график. | С. 10-13 |
| 2.2 | Условия реализации программы. | С. 14 |
| 2.3 | Формы аттестации. | С. 15 |
| 2.4 | Оценочные материалы. | С. 15-16 |
| 2.5 | Список литературы. | С. 16 |
| | Приложение. | С. 17 |

1.1 Пояснительная записка

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

1.2 Направленность программы

Общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в бадминтон, укрепление здоровья, содействует правильному физическому развитию детей. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Дополнительная общеобразовательная программа «**Бамбинтон**» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; изменения ФЗ от 30.04.21 № 127-ФЗ ст.75
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019г. №467; приказ № 38 от 2 февраля 2021г. «О внесении изменений в целевую модель развития»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196);

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды».
15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г;
16. Устав муниципального бюджетного учреждения средней образовательной школы №1 ст. Полтавской муниципальной образования Красноармейский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

1.3 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность - занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность – программа дополнительная общеобразовательная ознакомительного уровня, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей

1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа является ознакомительной, и дает возможность каждому обучающему познакомиться и полюбить этот вид спорта. Программа позволит овладеть начальными знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон.

1.5 Адресат программы

Данная программа рассчитана для всех желающих детей, как девочек, так и мальчиков, проявляющих интерес к занятиям по физической культуре от 11 до 15 лет.

1.6 Уровень программы, объём и сроки

Программа курса бадминтон рассчитана на 1 год обучения, предусмотрено 72 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части изучаются технические приемы. Форма реализации программы – очная.

1.7 Формы обучения

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а так же соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты, тестирование.

1.8 Режим занятий

Программа по бадминтону реализуется на базе МБОУ СОШ №1. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 2 академических часа. Длительность академического часа – 45 минут.

1.9 Особенности организации образовательного процесса

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

1.10 Цели, задачи программы

Целью является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.11 Содержание

| <i>№ n/n</i> | <i>Название раздела</i> | <i>Количество часов</i> | | | <i>Форма контроля</i> |
|------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| | | <i>Всего</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | |

| | | | | | |
|------------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| I | Знания о физической культуре (теоретическая подготовка) | 12 | 12 | - | Беседа, рассказ, опрос |
| II | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос. |
| III | Физическое совершенствование (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка). | 56 | - | 56 | Показ. Тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. |
| | Итого: | 72 | 14 | 58 | |

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном.

Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

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. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. *ОФП.*

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

1.12 Планируемые результаты

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
 - **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- 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 характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

1.13 Формы контроля

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования и беседы в начале года.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения, контрольного занятия в течение года.
- промежуточный и итоговый контроль проводится по окончании раздела или темы, в конце полугодия в форме тестирования, беседы контрольного испытания.

2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|------|--|--------------|---------------|------------------|------------------------|
| 1 | | Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону | 1 | беседа | Спортивный зал | Предварительный, опрос |
| 2 | | Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий, опрос |
| 3 | | Способы держания (хватка) ракетки. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |
| 4 | | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |
| 5 | | Значение занятий бадминтоном в формировании ЗОЖ | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|------------------------------|----------------|----------------|
| | | и профилактике вредных привычек. | | | | |
| 6 | | Режим дня. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |
| 7 | | Закаливание организма. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |
| 8 | | Форма для занятий бадминтоном. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий |
| 9 | | История развития бадминтона. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий, опрос |
| 10 | | Дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий, опрос |
| 11 | | Ведение дневника самонаблюдения. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий, опрос |
| 12 | | Правила оказания доврачебной помощи во время занятий. | 1 | беседа | Спортивный зал | итоговый |
| 13 | | Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь. | 1 | беседа | Спортивный зал | Текущий, опрос |
| 14 | | Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 15 | | Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. | 1 | Беседа, показ | Спортивный зал | текущий |
| 16 | | Комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | итоговый |
| 17 | | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 18-20 | | Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 3 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 21- | | Способы держания | 2 | Учебно- | Спортивный | текущий |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|---|---|-------------------|---------|
| 22 | | (хватки) ракетки: универсальная. | | трениро вочное занятие | зал | |
| 23- 24 | | Стойки: при подаче, при приеме, игровые. | 2 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 25 | | Стойки: правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 26 | | Стойки: атакующие, защитные, универсальные. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 27- 28 | | Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. | 2 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 29 | | Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонай ракетки. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 30- 31 | | Перемещение по площадке. | 2 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 32 | | Высоко-далекая подача. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 33 | | Высоко-далекий удар справа – прием. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 34 | | Укороченный удар справа – прием. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 35 | | Короткий удар – подставка на сетке. | 1 | Учебно- трениро вочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 36 | | Плоский удар справа – сбоку, слева- сбоку. | 1 | Учебно- трениро | Спортивный зал | текущий |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|------------------------------|----------------|---------|
| | | | | вочное занятие | | |
| 37 | | Удар на ближнюю линию и дальнюю линию площадки. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 38-39 | | Знакомство с правилами одиночной и парной игры. | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 40-43 | | Практические одиночные и парные игры. | 4 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 44 | | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 45 | | Упражнения для развития силы кисти. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 46 | | Упражнения для развития быстроты. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 47 | | Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 48-49 | | «Добивание» волана на сетке. | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 50-51 | | Атакующий удар («смеш»). | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 52-53 | | Прием короткого удара справа, слева. | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 54-56 | | Тактика одиночной игры. | 3 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |

| | | | | | | |
|-------|--|-------------------------------------|---|------------------------------|----------------|------------------------|
| 57-59 | | Тактика парной игры. | 3 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 60-62 | | Тактика игры смешанных пар (микст). | 3 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 63-69 | | Игра по правилам. | 7 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 70-71 | | Судейство. | 2 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | текущий |
| 72 | | Итоговое занятие. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортивный зал | Итоговый, тестирование |

2.2 Условия реализации программы

Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать следующим требованиям:

-наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Для ведения тренировочного процесса необходимо следующее материальное обеспечение: оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий.

Комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке.

Оборудование для проведения теоретических занятий: методические пособия, специальная литература.

| <i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i> | <i>Количество</i> | <i>Примечания</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| <i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i> | | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | Д | |
| Примерная программа основного общего образования по физической культуре | Д | |

| <i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i> | <i>Количество</i> | <i>Примечания</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| Рабочие программы | Д | |
| <i>Печатные пособия</i> | | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | Д | |
| <i>Технические средства обучения</i> | | |
| Мультимедийный компьютер | Д | |
| <i>Учебно-практическое оборудование</i> | | |
| Сетка бадминтонная | П | |
| Ракетки | К | |
| Воланы | К | |
| Табло перекидное | Д | |
| Фишки | П | |
| Гимнастические скамейки | Ф | |
| Мячи набивные | Ф | |
| Скакалки | К | |
| <i>Спортивные залы (кабинеты)</i> | | |
| Спортивный зал игровой | Д | |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря | Д | |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов: контрольное занятие, зачет, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, самоанализ и др. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачётное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачёт в форме контрольной игры в бадминтон. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях, изученных технических приёмов и тактических действий.

2.4 Оценочный материал

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

| <i>№ n/n</i> | <i>Контрольные упражнения</i> | <i>5 класс</i> | <i>6 класс</i> | <i>7 класс</i> | <i>8 класс</i> | <i>9 класс</i> |
|------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 8–10 | 11–15 | 16–20 | 21–25 | 26–30 |
| 2. | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки | 22 | 22 | 18 | 16 | 14 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 6. | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз | 1–3 | 2–4 | 3–5 | 4–6 | 5–7 |
| 7. | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз | – | – | – | 4–5 | 5–6 |

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с) | Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 152 см) |
|----------------------------|--|--|

2.5 Список литературы

1. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. <https://www.sites.google.com/site/fizkultura36/knigi-o-badmintone>
3. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Б. Коломейцева; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 2,05 Мб; 102 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-badminton.pdf>.
4. https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/d3d011eb_badminton.pdf
5. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012 – 344 с.
6. Бадминтон спортивная игра, учебно-методическое пособие, изд-во ЕГПУ, 2011 г.
7. Бадминтон спортивная игра, А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

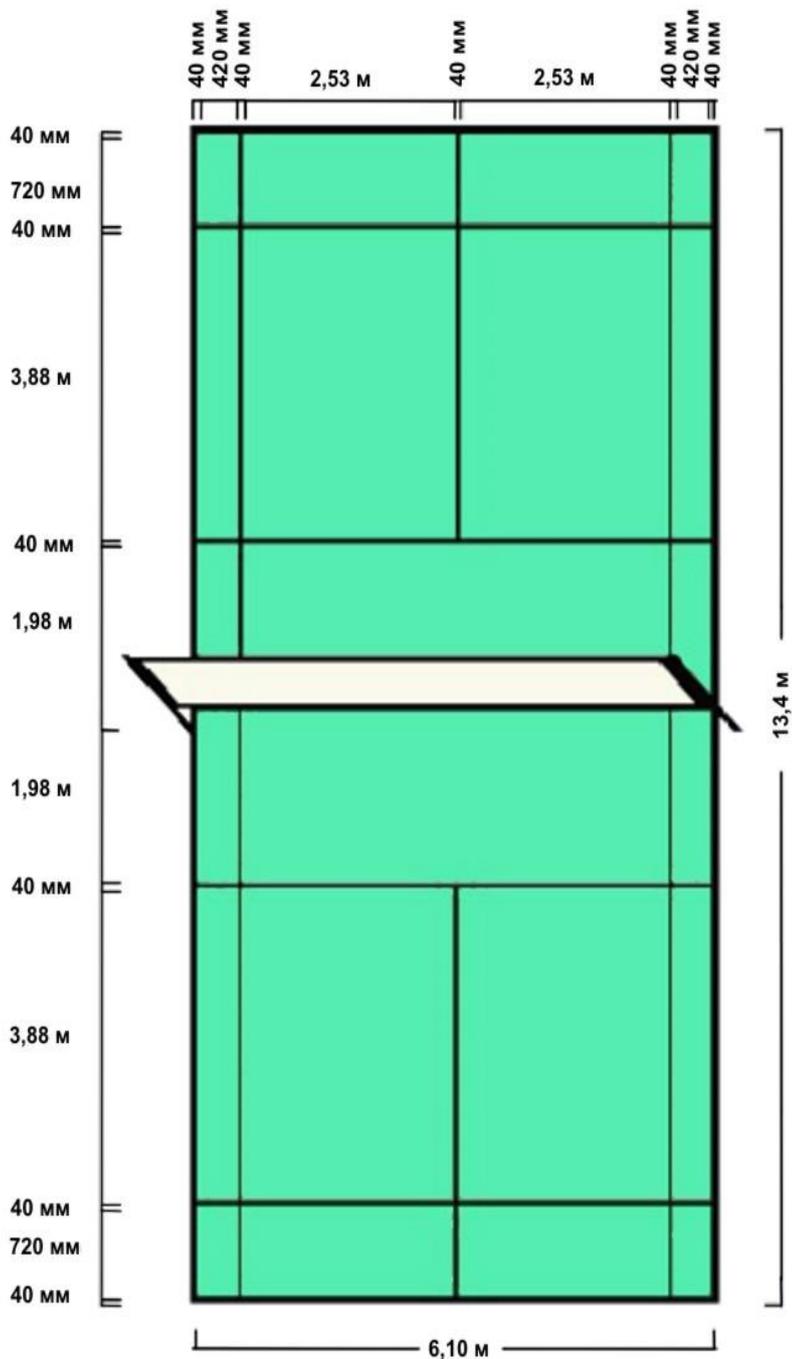
б. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Размер игровой площадки по бадминтону



Основные рекомендации для игры в бадминтон

Начальное положение игрока на площадке

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 80–120 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120–150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

Основы игры в бадминтон

«Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку.

Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока.

Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

– если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;

– если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке.

Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
 - а) двигаться на волан;
 - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны меняться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают меняться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца.

Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи.

Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

