

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №40

ПРИНЯТО: на педагогическом совете
МАОУ гимназия №40

протокол от «30» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ гимназия № 40
Н.А. Дикин

введено в действие приказом
директора от от «31» августа 2023 г.
№ 80-О

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы бадминтона»*

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст: 8-10 лет

Составитель:
Лазарев Никита Михайлович,
педагог дополнительного
образования МАОУ гимназия №
40

Екатеринбург, 2023

Оглавление

1. Целевой раздел.....	2
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цели и задачи дополнительного образования	3
1.3 Планируемые результаты освоения курса.....	3
1.4 Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы дополнительного образования	4
2. Содержательный раздел.....	4
2.1 Содержание курса.....	4
2.2. Тематическое планирование.....	6
3. Организационный раздел.....	7
3.1 Учебный план.....	7
3.2.Календарный учебный график на 2022-23 учебный год.....	7
3.3. Материально-технические условия реализации программы.....	7
4. Список литературы.....	7

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» относится к физкультурно-спортивному направлению, которое способствует воспитанию физических качеств.

Программа рассчитана на детей 8-10 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими и физическими возможностями детей.

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения гимназия №40

Новизна и значимость программы:

Бадминтон — достаточно сложный вид спорта, он требует слаженной работы всего организма. Нужно чётко координировать действия своего тела, быстро реагировать на изменения на корте и перестраиваться. Зато этот спорт помогает человеку развиваться и физически, и ментально. Он даже включён в официальную программу для подготовки космонавтов.

Актуальность программы. Необходимо отметить, что с течением времени бадминтон приобрел все большую популярность среди широких масс населения как способ общего физического развития.

Педагогическая целесообразность. Особенность внеурочного спортивного образования состоит в том, что необходимые навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на физическую подготовленность учащихся.

Идейная основа программы – это принцип свободного развития личности, целенаправленное формирование ценностных и целевых установок ребенка, повышение уровня физического развития.

Практическая значимость в условиях программы обучающиеся получают возможность удовлетворить не только свои образовательные потребности, но и реализовать способности.

1.2 Цели и задачи дополнительного образования

Образовательная цель программы: приобщение детей к спорту.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, координация.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами игры в бадминтон;
- ознакомление с основами перемещения по корту;
- ознакомление с историей развития бадминтона;
- дать представление о бадминтонном матче;
- дать всем детям первоначальную физическую подготовку, выявить их склонности и способности;

Развивающие:

- гармоническое развитие физических качеств;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к бадминтону;

Срок реализации программы: 1 год обучения. Распределения учебного времени производится с учетом усвоения и понимания поставленных задач.

Основные формы и методы обучения.

Основная форма образовательной работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование способностей каждого ребенка.

Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный (показ элементов, объяснение, использование фольклора).
- Репродуктивный (разучивание, закрепление материала).
- Исследовательский (самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
- Метод поисковых ситуаций (побуждение детей к практической деятельности).

1.3 Планируемые результаты освоения курса

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты.

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, высоких нравственных качеств. Реализация потенциала в процессе выполнения физических упражнений.

Метапредметные результаты.

Предметные результаты

отмечать в движении рисунок игры, самостоятельно менять план игры в соответствии со сменой ее хода.

1.4 Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы дополнительного образования

Критерии определения результативности программы:

1. Гибкость, пластичность – плавность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника.
2. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног.
3. Внимание – способность не отвлекаться от игры и процесса движения.
4. Память – способность запоминать движения.

Эффективность программы оценивается количеством и качеством проводимых занятий, а также сбором необходимой информации: количество детей, занятых в занятиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Соревнования в конце учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование физических способностей, умений и навыков.

Занятия по бадминтону развивают у ребёнка свободу движений, чувство пространства, образное мышление, память, внимание, пластичность, гибкость, координацию движений. Теоретические сведения по бадминтону даются непосредственно в процессе занятий.

На каждом этапе обучения дается материал на основе трех разделов:

- 1) Знакомство с культурой бадминтона.
- 2) Навыки игры в бадминтон.
- 3) Ход матча.

Раздел 1. Знакомство с культурой бадминтона.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с изучаемым предметом – бадминтоном. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии.

Упражнения. Набивание волана; Отражение волана сверху, снизу; Передвижение по 6 углам площадки; Отработка ударов - смеш, подставка, отброс, укорот, плоский.

Теория. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения, перестраивания.

Раздел 2. Навыки игры в бадминтон.

Биомеханические особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от многих факторов: от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока; от биомеханических законов движений. Так, например, для выполнения сильного удара необходимо выполнять движение на быстром замахе и при резком ударе.

Необходимо помнить, что техническая подготовка, совместно с общей и специальной физической подготовкой, а также тактическим пониманием игры составляет интегральную подготовку занимающихся для успешного освоения курса или раздела по обучению и совершенствованию в игре в бадминтон. Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет непосредственно сама игра.

Раздел 3. Ход матча.

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;
- выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;

– по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

С разумного использования подачи начинается реализация тактического плана игры. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, она является наиболее эффективной в одиночной игре, так как, применяя ее, занимающийся уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан на максимально далеком расстоянии от сетки. Тактически выгодно заставлять соперника играть как можно дальше от сетки, откуда его атакующие действия чаще всего не имеют большой силы в силу особенностей биомеханических характеристик полета волана. Одним из важных моментов в тактическом использовании подачи является направление ее под левую руку соперника, как правило, самое слабое место. Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры. Необходимо отметить отдельно некоторые методические приемы при обучении тактическим приемам в атаке, защите и контратаке. В специальной литературе описаны три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и контратака. Считается, что атака по степени эффективности предпочтительнее защите и контратаке. Защита рассматривается как отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры. Контратака рассматривается в некоторых источниках как умелый тактический ход, направленный на мнимое введение соперника в кажущуюся пассивность игрока, в то время как это подготовка контратаки. В любом случае атака предпочтительнее, так как именно атакующий навязывает свой темп, комбинацию технических и тактических приемов в игре. При комбинации тактических элементов важно научить занимающихся быстро и правильно выходить к сетке и стараться отбивать волан как можно ближе к верхнему краю сетки, не давая волану опуститься слишком низко.

2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов
	Раздел 1. Знакомство с культурой бадминтона.	
	Вводное занятие	3
	Искусство бадминтона	5
	Разновидность стилей.	5
	Движение на развитие пластичности и гибкости.	30
	Позиции рук и ног в игре	10
	Раздел 2. Навыки игры в бадминтон.	
	Изучение хвата ракетки.	10
	Изучение и отработка ударов снизу, сверху (без волана).	30
	Изучение и отработка ударов снизу, сверху (с воланом).	30
	Набивание волана снизу.	30
	Обучение передвижению по всем углам площадки.	30
	Правильная постановка ног и расположение рук при маневрах.	10
	Выполнение игровых комбинаций.	40
	Раздел 3. Ход матча.	
	Обучение правильной подачи.	15
	Психологическое поведение в игре.	30
	Выбор стратегии для матча.	20
	Изучение правил матча.	17
	ИТОГО:	315

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план

№	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Самоподготовка	В том числе		Формы аттестации \ контроля
				Теория	Практика	
1.	Знакомство с культурой бадминтона.	53	5	13	35	Педагогическое наблюдение,
2.	Навыки игры в бадминтон.	180	25	25	130	
3.	Ход матча.	82	5	12	65	
Итого учебных часов		315	35			
Всего часов		315	0			

3.2. Календарный учебный график на 2022-23 учебный год

№ п/п	Месяцы	Разделы	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь - октябрь	Знакомство с культурой бадминтона.	53	<ul style="list-style-type: none">Опрос, просмотр;Участие детей в турнирах
2	Ноябрь-февраль	Навыки игры в бадминтон.	180	
4	Март - май	Ход матча.	82	

Время и место проведения занятий в соответствии с распоряжением директора.

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на базе МАОУ гимназия №40, расположенной по адресу г. Екатеринбург, ул. Мичурина 181.

2-4 классы МАОУ гимназия № 40
Спортивный зал
Ракетки, воланы

4. Список литературы.

1. Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте [Электронный ресурс] : рабочая программа дисциплины : направление 034500.68 : квалификация (степень) выпускника – магистр : формы обучения оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост. В. С. Рубин; М-во спорта РФ, Федер.

- гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2013.
2. Алексеев Н. И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Н. И. Алексеев ; кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. – Архангельск, 1993. – 15 с.
 3. Бадминтон : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин] ; Моск. гор. федерация бадминтона. – М. : Сов. спорт, 2010. – 156 с.
 4. Бадминтон : программа дисциплины : направление подготовки 034600.62 : профили подготовки : «Менеджмент рекреации и туризма», «Менеджмент санатор.-курорт. рекреации» : квалификация (степень) выпускника – бакалавр : форма обучения оч., заоч. : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [сост. Г. В. Барчукова] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; кафедра теории и методики индивидуал.-игровых видов спорта. – М., 2011.
 5. Бондаренко С. В. Проблема тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте (общетеоретические тенденции в аспекте методики совершенствования тактического мышления юных бадминтонистов, специализирующихся в парном разряде) / С. В. Бондаренко // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Омск, 1997. – С. 132–136.
 6. Буркот К. Н. История бадминтона / К. Н. Буркот // Детский тренер. – 2006. – № 4. – С. 130–135.
 7. Валкин Ю. М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17–19 лет / Ю. М. Валкин, С. Н. Ключникова // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2008. – № 2. – С. 47–48. 90
 8. Валеев Ф. Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. Г. Валеев ; МГАФК. – М., 1998. – 22 с.
 9. Верхошанский Ю. В. [и др.]. Адаптационные изменения нервно-мышечного аппарата тяжелоатлетов на специализированную скоростно-силовую нагрузку / Ю. В. Верхошанский [и др.] // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности : сб. науч. тр. – Хабаровск, 1990. – Вып. 2. – С. 128–129.
 10. Гаськов А. В. Методика физической подготовки квалифицированных стрелков-арбалетчиков с использованием средств аэробики / А. В. Гаськов, А. А. Сушко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. (10–11 июня 2015 г.). – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 332–338.
 11. Давыдов В. Ю. [и др.]. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов ; ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
 12. Доржиева О. С. Технология применения аэробики в учебнотренировочном процессе волейболистов на этапе начальной подготовки / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят., гос. ун-та, 2012. – С. 76–80.
 13. Илькевич К. Б. Бадминтон в системе физической подготовки космонавта / К. Б. Илькевич // Молодежь и социальная модернизация России: инновационная миссия и гражданская ответственность : материалы науч.-практ. конф. – Люберцы, 2011. – С. 32–37.

14. Илькевич К. Б. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов / К. Б. Илькевич, В. Д. Медведков // Науч.-теорет. журн. «Ученые записки». – № 2 (108) – 2014. – С. 71–75.

15. Кадетова Н. В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7-й Междунар. науч. конгр. : материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 172–173.

Сведения о разработчике

Лазарев Никита Михайлович , МАОУ гимназия № 40, образование среднее специальное, стаж работы – 0 лет, в ОУ № 40 – 0 лет

Екатеринбургский колледж физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», учитель

Аннотация

Направленность программы: спортивная.

Цель программы: создание условий для выявления и развития физических способностей обучающихся посредством приобщения их к бадминтонному мастерству.

Контингент обучающихся: программа рассчитана на детей с 8 до 10 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Краткое содержание: Работа по программе направлена, прежде всего, на формирование физического воспитания обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597682

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024