

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного обра-  
зования детей



Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением англий-  
ского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Бадминтон»**

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-8 лет  
количество часов в год – 72  
количество часов в неделю – 2  
срок реализации 1 год

**Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Иванова Юлия Сергеевна**

Санкт – Петербург  
2021 год

## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Бадминтон» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»

- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

**Актуальность** программы «Бадминтон» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в бадминтон.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

**Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):**

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;

- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

#### **Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

#### **Формы проведения занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Формы контроля:** зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

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

К концу обучения по данной программе **учащиеся должны**

##### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития бадминтона
- терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- правила игры в бадминтон;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

##### **уметь:**

- проводить специальную разминку для игрока в бадминтон
- овладеют основами техники бадминтона;
- овладеют основами судейства в бадминтоне;
- вести счет;

##### **развить следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **3. Содержание программы.**

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

#### **Материально-техническое обеспечение для проведения занятий:**

1. Мячи теннисные;
2. Сетки волейбольные со стойками;
3. Протектор для волейбольных стоек. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь;
4. Ракетки;
5. Воланы.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ**

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.
8. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
9. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
10. [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana)

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Возможность использования ДОТ и ЭО	Планируемые результаты	
							Знания	Умения
1	1	История развития бадминтона	1	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	+	Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону
2	2	Правила игры. Способы держания (хватки) ракетки.	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	+	Иметь представление о данном виде спорта. <b>Знать</b> историю развития бадминтона в нашей стране	<b>Уметь</b> занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней
3	3-4	Правила игры. Способы держания (хватки) ракетки.  Передвижения по площадке.	2	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	+	<b>Знать</b> , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	<b>Уметь</b> управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать
4	5-6	Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти, обучение игровым способом.	2	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	+	<b>Знать</b> основные виды подачи	<b>Уметь</b> выполнять короткую и далёкую подачи
5	7-8	Способы перемещения по площадке. Техника ударов.	2	Урок совершен-	Развитие двигательных качеств	+	<b>Знать</b> способы определения ЧСС, двигательные качества человека.	<b>Уметь</b> подсчитывать ЧСС, определять степень утомления

				ствования умений и навыков	учащихся, специальных умений		Признаки утомления, переутомления	
6	<b>9-10</b>	Способы перемещения по площадке. Техника ударов.  Техника выполнения подачи.	<b>2</b>	Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	+	<b>Знать</b> основные типы подачи в бадминтоне	<b>Уметь</b> выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки
7	<b>11-12</b>	Техника выполнения подачи.	<b>2</b>	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	+	<b>Знать</b> типы подач и способы их выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет
8	<b>13-14</b>	Техника ударов и подачи. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала	+	<b>Знать</b> названия основных ударов	<b>Уметь</b> выполнять далёкую короткую подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар).
9	<b>15-16</b>	Техника ударов и подачи. Игра в бадминтон.  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	+	<b>Знать</b> виды упражнений для развития быстроты и гибкости.	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
10	<b>17-18</b>	Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	+	<b>Знать</b> способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	<b>Уметь</b> выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости

11	<b>19-20</b>	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	<b>2</b>	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	+	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять подачу разной траектории
12	<b>21-22</b>	Плоская подача. Короткие удары	<b>2</b>	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	+	<b>Знать</b> , как выполняется плоская подача и короткие удары по волану	<b>Уметь</b> подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары
13	<b>23-24</b>	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	<b>2</b>	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	+	<b>Знать</b> виды упражнений для развития силы и ловкости	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
14	<b>25-26</b>	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	<b>2</b>	Тренировочный	Повторение и закрепление ЗУН	+	<b>Знать</b> способы выполнения подачи и нанесения удара по волану	<b>Уметь</b> наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника
15	<b>27-28</b>	Короткие быстрые удары	<b>2</b>	Изучение нового материала	Обучение	+	<b>Знать</b> технику выполнения быстрых коротких ударов	<b>Уметь</b> быстро наносить короткий удар
16	<b>29-30</b>	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	<b>2</b>	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	+	<b>Знать</b> технику выполнения короткого близкого и быстрого удара	<b>Уметь</b> выполнять короткие удары



17	<b>31-32</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>2</b>	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	+	<b>Знать</b> определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
18	<b>33-34</b>	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	<b>2</b>	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	+	<b>Знать</b> правила бадминтона, правила счёта.	<b>Уметь</b> играть на корте, соблюдая правила
19	<b>35-36</b>	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	<b>2</b>	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	+	<b>Знать</b> значение технической подготовки в избранном виде спорта	<b>Уметь</b> последовательно выполнять подачу и удары
20	<b>37-38</b>	Сочетание технических приёмов подачи и удара	<b>2</b>	Комбинированный	КУ Подача (зачёт)	+	<b>Знать</b> значение технической подготовки	<b>Уметь</b> выполнять подачу различной траектории полёта волана
21	<b>39-40</b>	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	+	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	<b>Уметь</b> работать в группе
22	<b>41-42</b>	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	<b>2</b>	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	+	<b>Знать</b> технику выполнения длинного удара, короткого удара	<b>Уметь</b> быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана
23	<b>43-44</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>2</b>	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	+	<b>Знать</b> методы тактической борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу

24	<b>45-46</b>	Плоский удар. Перевод	2	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	+	<b>Знать</b> отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод
25	<b>47-48</b>	Плоский удар. Перевод	2	Тренировочный	Освоение двигательного действия	+	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод
26	<b>49-50</b>	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	+	<b>Знать</b> приёмы ведения спортивной борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать верные решения и контролировать соперника
27	<b>51-52</b>	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтонисту	Групповая работа по станциям	+	<b>Знать</b> с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	<b>Уметь</b> работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
28	<b>53-54</b>	Совершенствование игровых действий	2	тренировочный	Игровая	+	<b>Знать</b> правила бадминтона	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила
29	<b>55-56</b>	Правила одиночной и парной игры	2	Урок закрепления пройденного		+	<b>Знать</b> правила игры	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры

				материала				
30	<b>57-58</b>	Организация соревнований по бадминтону	<b>2</b>	Комбинированный		+	<b>Знать</b> правила организации соревнований	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры
31	<b>59-60</b>	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	Урок совершенствования специальных умений и навыков		+	<b>Знать</b> , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений
32	<b>61</b>	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	<b>1</b>	Контрольный		+	<b>Знать</b> уровень своей технической подготовленности	<b>Уметь</b> выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
33	<b>62</b>	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	<b>1</b>	Контрольный		+	<b>Знать</b> уровень своей физической подготовленности	<b>Уметь</b> реально оценивать свои физические возможности
34	<b>63</b>	Проведение соревнования	<b>1</b>	Урок-турнир		+	<b>Знать</b> правила проведения и организации соревнования по бадминтону	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила
35	<b>64</b>	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	<b>1</b>	Круглый стол		+	<b>Знать</b> функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	<b>Уметь</b> обобщать, формулировать выводы

36	<b>65-66</b>	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	+	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	<b>Уметь</b> работать в группе
37	<b>67</b>	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	<b>1</b>	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	+	<b>Знать</b> технику выполнения длинного удара, короткого удара	<b>Уметь</b> быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана
38	<b>68</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>1</b>	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	+	<b>Знать</b> методы тактической борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу
39	<b>69-70</b>	Плоский удар. Перевод	<b>2</b>	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	+	<b>Знать</b> отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод
40	<b>71</b>	Плоский удар. Перевод	<b>1</b>	Тренировочный	Освоение двигательного действия	+	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод
41	<b>72</b>	Сочетание технических приёмов в учебной игре Учебная игра.	<b>1</b>	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	+	<b>Знать</b> приёмы ведения спортивной борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать верные решения и контролировать соперника

**Объекты контроля:**


- знание понятий, фактов, законов, теорий
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного обра-  
зования детей

 Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением англий-  
ского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«Бадминтон»**  
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-8 лет  
количество часов в год – 72  
количество часов в неделю – 2

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Иванова Юлия Сергеевна**

Санкт – Петербург  
2021 год

### **Цель программы:**

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### **Оздоровительные**

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

#### **Воспитательные**

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

### **Условия набора**

#### **Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа в неделю), срок реализации – 1 год.

#### **Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID -19):**

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

### **Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития бадминтона
- правила игры в бадминтон;
- терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для игрока в бадминтон
- овладеют основами техники бадминтона;
- овладеют основами судейства в бадминтоне;
- вести счет;

#### **развить следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.



### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	План	Факт	Возможность применения ДОТ и ЭО	Виды контроля, измерители
1	<b>1</b>	История развития бадминтона	<b>1</b>	1		+	
2	<b>2</b>	Правила игры. Способы держания (хватки) ракетки.	<b>1</b>	2		+	текущий
3	<b>3-4</b>	Правила игры. Способы держания (хватки) ракетки.  Передвижения по площадке.	<b>2</b>	3  4		+	Текущий
4	<b>5-6</b>	Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти, обучение игровым способом.	<b>2</b>	5  6		+	Текущий
5	<b>7-8</b>	Способы перемещения по площадке. Техника ударов.	<b>2</b>	7  8		+	Текущий
6	<b>9-10</b>	Способы перемещения по площадке. Техника ударов.  Техника выполнения подачи.	<b>2</b>	9  10		+	Текущий
7	<b>11-12</b>	Техника выполнения подачи.	<b>2</b>	11  12		+	Текущий
8	<b>13-14</b>	Техника ударов и подачи. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	13  14		+	Текущий
9	<b>15-16</b>	Техника ударов и подачи. Игра в бадминтон.  Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	15  16		+	Текущий
10	<b>17-18</b>	Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.	<b>2</b>	17  18		+	Оперативный
11	<b>19-20</b>	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	<b>2</b>	19  20		+	Текущий

12	<b>21-22</b>	Плоская подача. Короткие удары	<b>2</b>	21 22		+	Текущий
13	<b>23-24</b>	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	<b>2</b>	23 24		+	Текущий
14	<b>25-26</b>	Поддачи. Удары (короткие, высокодальние удары)	<b>2</b>	25 26		+	Текущий
15	<b>27-28</b>	Короткие быстрые удары	<b>2</b>	27 28		+	Текущий
16	<b>29-30</b>	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	<b>2</b>	29 30		+	Текущий
17	<b>31-32</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>2</b>	31 32		+	Текущий
18	<b>33-34</b>	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	<b>2</b>	33 34		+	Опрос
19	<b>35-36</b>	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	<b>2</b>	35 36		+	Текущий
20	<b>37-38</b>	Сочетание технических приёмов подачи и удара	<b>2</b>	37 38		+	Оперативный
21	<b>39-40</b>	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	39 40		+	Текущий
22	<b>41-42</b>	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	<b>2</b>	41 42		+	Оперативный
23	<b>43-44</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>2</b>	43 44		+	Игровой, соревновательный
24	<b>45-46</b>	Плоский удар. Перевод	<b>2</b>	45 46		+	Текущий
25	<b>47-48</b>	Плоский удар. Перевод	<b>2</b>	47 48		+	Текущий
26	<b>49-50</b>	Сочетание технических приёмов в учебной игре	<b>2</b>	49 50		+	Тематический

27	<b>51-52</b>	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	<b>2</b>	51 52		+	Текущий
28	<b>53-54</b>	Совершенствование игровых действий	<b>2</b>	53 54		+	Текущий
29	<b>55-56</b>	Правила одиночной и парной игры	<b>2</b>	55 56		+	Применение знаний на практике
30	<b>57-58</b>	Организация соревнований по бадминтону	<b>2</b>	57 58		+	Применение знаний на практике
31	<b>59-60</b>	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	59 60		+	Текущий
32	<b>61</b>	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	<b>1</b>	61		+	Итоговый
33	<b>62</b>	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	<b>1</b>	62		+	Итоговый
34	<b>63</b>	Проведение соревнования	<b>1</b>	63		+	Итоговый
35	<b>64</b>	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	<b>1</b>	64		+	Обсуждение результатов
36	<b>65-66</b>	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	<b>2</b>	65 66		+	Текущий
37	<b>67</b>	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	<b>1</b>	67		+	Оперативный
38	<b>68</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>1</b>	68		+	Игровой, соревновательный
39	<b>69-70</b>	Плоский удар. Перевод	<b>2</b>	69 70		+	Текущий
40	<b>71</b>	Плоский удар. Перевод	<b>1</b>	71		+	Текущий
41	<b>72</b>	Сочетание технических приёмов в учебной игре Учебная игра.	<b>1</b>	72		+	Тематический

**Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования команды – изучение отношения ребенка к выбранному виду спорта, его физические и интеллектуальные способности и достижения в этом виде спорта, личностные качества ребенка.

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы знаний**

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

### **Техническая подготовка**

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

### **Физическая и специальная подготовка**

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

### **Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств**

№ п/п	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	7	12	17	3	7	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз)	2	4	6	7	11	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз)	32	34	36	32	36	38
4	Челночный бег 3х10 м (сек)	11.0	10.5	10.0	11.5	11.0	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	5	9	6	9	12
6	Многоскоки 8 прыжков (м)	5	7	9	3	5	7
7	Прыжки в длину с места (см)	135	150	170	120	135	155
8	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.6	6.8	6.2	5.9

Н – низкий уровень развития

С – средний уровень развития

В – высокий уровень развития

### **Контрольные упражнения по технике игры**

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз.
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность).
4. Подача открытой, закрытой стороной ракетки. Способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач.
5. Противодействие одного игрока против двух игроков.