


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 9-13лет
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. № 27Э-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 подачи, 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;
- 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.

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

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	Виды контроля, измерители	Возможность использования ДОТ и ЭО	Планируемые результаты	
								Знания	Умения
1	1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	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	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	текущий	+	Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране	Уметь занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней
3	3-4	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	2	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	+	Знать , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать
4	5-6	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	2	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	+	Знать основные виды подачи	Уметь выполнять короткую и далёкую подачи

5	7-8	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	2	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущий	+	Знать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления
6	9-10	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущий	+	Знать основные типы подачи в бадминтоне	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки
7	11-12	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	+	Знать типы подач и способы их выполнения	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет
8	13-14	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	2	Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала	Текущий	+	Знать названия основных ударов	Уметь выполнять далёкую короткую подачу. Удар с замаха сверху (далёкий удар).
9	15-16	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Текущий	+	Знать виды упражнений для развития быстроты и гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных ка-

									честв
10	17-18	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	2	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	Оперативный	+	Знать способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	Уметь выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости
11	19-20	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Текущий	+	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять подачу разной траектории
12	21-22	Плоская подача. Короткие удары	2	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	Текущий	+	Знать , как выполняется плоская подача и короткие удары по волану	Уметь подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары
13	23-24	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	+	Знать виды упражнений для развития силы и ловкости	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
14	25-26	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	2	Тренировочный	Повторение и закрепление ЗУН	Текущий	+	Знать способы выполнения подачи и нанесения удара по волану	Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника
15	27-28	Короткие быстрые удары	2	Изучение нового материала	Обучение	Текущий	+	Знать технику выполнения быстрых коротких ударов	Уметь быстро нанести короткий удар

16	29-30	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	2	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	Текущий	+	Знать технику выполнения короткого близкого и быстрого удара	Уметь выполнять короткие удары
17	31-32	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	+	Знать определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
18	33-34	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Опрос	+	Знать правила бадминтона, правила счёта.	Уметь играть на корте, соблюдая правила
19	35-36	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	Текущий	+	Знать значение технической подготовки в избранном виде спорта	Уметь последовательно выполнять подачу и удары
20	37-38	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	Комбинированный	КУ Подача (зачёт)	Оперативный	+	Знать значение технической подготовки	Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана
21	39-40	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Текущий	+	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	Уметь работать в группе
22	41-42	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	2	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	Оперативный	+	Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана

23	43-44	Технико-тактическая подготовка	2	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	Игровой, соревновательный	+	Знать методы тактической борьбы	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу
24	45-46	Плоский удар. Перевод	2	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	Текущий	+	Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Уметь выполнять плоский удар и перевод
25	47-48	Плоский удар. Перевод	2	Тренировочный	Освоение двигательного действия	Текущий	+	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод
26	49-50	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тематический	+	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника
27	51-52	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтонисту	Групповая работа по станциям	Текущий	+	Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
28	53-54	Совершенствование игровых действий	2	тренировочный	Игровая	Текущий	+	Знать правила бадминтона	Уметь играть в бадминтон, соблюдая пра-

									вила
29	55-56	Правила одиночной и парной игры	2	Урок закрепления пройденного материала	Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	+	Знать правила игры	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры
30	57-58	Организация соревнований по бадминтону	2	Комбинированный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	+	Знать правила организации соревнований	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры
31	59-60	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	Урок совершенствования специальных умений и навыков	Индивидуальная работа	Текущий	+	Знать , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений
32	61	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2	Контрольный	Тестирование	Итоговый	+	Знать уровень своей технической подготовки	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
33	62	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	+	Знать уровень своей физической подготовленности	Уметь реально оценивать свои физические возможности
34	63	Проведение соревнования	1	Урок-турнир	Соревновательная	Итоговый	+	Знать правила проведения и организации соревнования по бадминтону	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила

35	64	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	1	Круглый стол	Беседа, комментирование	Обсуждение результатов	+	Знать функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	Уметь обобщать, формулировать выводы
36	65-66	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Текущий	+	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	Уметь работать в группе
37	67	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	Оперативный	+	Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана
38	68	Технико-тактическая подготовка	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	Игровой, соревновательный	+	Знать методы тактической борьбы	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно удары и подачу
39	69-70	Плоский удар. Перевод	2	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	Текущий	+	Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Уметь выполнять плоский удар и перевод
40	71	Плоский удар. Перевод	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	Текущий	+	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод
41	72	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между	Тематический	+	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать сопер-

		Учебная игра.			мальчиками и девочками				ника
--	--	---------------	--	--	------------------------	--	--	--	------

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 англйй-
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 9-13 лет
количество часов в год – 72
количество часов в неделю – 2

Разработчик программы:
педагог дополнительного образова-
ния
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 использования ДОТ и ЭО	Виды контроля, измерители
1	1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	1		+	
2	2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	2		+	текущий
3	3-4	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	2	3 4		+	Текущий
4	5-6	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	2	5 6		+	Текущий
5	7-8	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	2	7 8		+	Текущий
6	9-10	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	2	9 10		+	Текущий
7	11-12	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	2	11 12		+	Текущий
8	13-14	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	2	13 14		+	Текущий
9	15-16	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2	15 16		+	Текущий
10	17-18	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	2	17 18		+	Оперативный
11	19-20	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	19 20		+	Текущий
12	21-22	Плоская подача. Короткие удары	2	21 22		+	Текущий

13	23-24	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2	23 24		+	Текущий
14	25-26	Поддачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	2	25 26		+	Текущий
15	27-28	Короткие быстрые удары	2	27 28		+	Текущий
16	29-30	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	2	29 30		+	Текущий
17	31-32	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	31 32		+	Текущий
18	33-34	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	33 34		+	Опрос
19	35-36	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	35 36		+	Текущий
20	37-38	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	37 38		+	Оперативный
21	39-40	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	39 40		+	Текущий
22	41-42	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	2	41 42		+	Оперативный
23	43-44	Технико-тактическая подготовка	2	43 44		+	Игровой, соревновательный
24	45-46	Плоский удар. Перевод	2	45 46		+	Текущий
25	47-48	Плоский удар. Перевод	2	47 48		+	Текущий
26	49-50	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	49 50		+	Тематический
27	51-52	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	51 52		+	Текущий
28	53-54	Совершенствование игровых действий	2	53 54		+	Текущий

29	55-56	Правила одиночной и парной игры	2	55 56		+	Применение знаний на практике
30	57-58	Организация соревнований по бадминтону	2	57 58		+	Применение знаний на практике
31	59-60	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	59 60		+	Текущий
32	61	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	61		+	Итоговый
33	62	Общая физическая подготовка учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	62		+	Итоговый
34	63	Проведение соревнования	1	63		+	Итоговый
35	64	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	1	64		+	Обсуждение результатов
36	65-66	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	65 66		+	Текущий
37	67	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	67		+	Оперативный
38	68	Технико-тактическая подготовка	1	68		+	Игровой, соревновательный
39	69-70	Плоский удар. Перевод	2	69 70		+	Текущий
40	71	Плоский удар. Перевод	1	71		+	Текущий
41	72	Сочетание технических приёмов в учебной игре Учебная игра.	1	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 3x10 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.