

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 423

Протокол № 2

от « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 88/29

от « 01 » сентября 2022 г.

Директор ГБОУ школы № 423

_____ С.А. Рыкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения «Бадминтон»
структурного подразделения «Отделение дополнительного образования детей»
на 2024-2025 учебный год
1 год обучения

Программа рассчитана на учащихся 14 – 16 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кучик Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объеме недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введён третий час физической культуры. Согласно методическим рекомендациям по введению третьего часа физической культуры, тем самым учитель вправе сам распределить и ввести спортивно-подвижные игры и виды спорта не предусмотренные базовой программой по физической культуре во внеурочное время. Бадминтон используется на основе кружка во внеурочное время для желающих детей.

Данная программа предлагает использовать занятия бадминтоном как один из вариантов вариативной части базовой программы во внеурочное время. Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

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.

Программа разработана для учащихся, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон».

Программа рассчитана на два года обучения.

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.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся кружка должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Цели кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Мотивация к здоровому образу жизни, посредством освоения основ содержания оздоровительных видов спорта.	Формирование у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.	Адаптация личности ребенка в современных условиях.
Овладение основами навыков физических упражнений, развитие разносторонних способностей.	Формирование сознательного отношения к тому, чем они занимаются.	Воспитание у детей в игровой обстановке самостоятельность, активность и самообладание.
Самореализация творческой личности в соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальности в игровой обстановке.	Воспитание посредством физических упражнений интеллектуальные, морально-волевые и эстетические качества личности.
Овладение основами шахматной игры.	Развитие у детей умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренировка памяти.	Приобщения детей к интеллектуальным играм.

Овладение основами нового вида спорта	Развитие у детей познавательных привычек в области бадминтона	Приобщения детей к спорту.
---------------------------------------	---	----------------------------

Задачи кружка «Бадминтон»

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Освоение новых технических приемов с помощью подготовительных и подводящих упражнений.	Разносторонне воздействовать физическими упражнениями на организм (стимулировать деятельность всех систем его, содействовать росту и развитию подростка.	Воспитание творческой активности у детей.
Соблюдение последовательности обучения основным физическим упражнениям.	Развитие детской двигательной инициативы и творчества в игре.	Воспитание интеллектуальных, духовных и эстетических качеств личности.

Содержание программы

Основы знаний

Содержание программы кружка «Бадминтон» носит лично ориентированный, деятельный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. 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.

Ребенок будет:

Знать – об особенностях истории возникновения бадминтона в нашей стране. Организации соревнований по бадминтону. Содержания правил игры.

Иметь представление - об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

Получит навыки в осуществлении спортивной деятельности по подвижным играм в бадминтоне (по упрощенным правилам);

Расширит представления – о влиянии физических упражнений на организм человека;

Научится делать – помогать друг другу и учителю, во время занятий поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

Уметь – принимать и подавать подачи воланом и мячом во время игр в бадминтон, выполнять упражнения на формирование правильной осанки, организовывать и

проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий с мячом и воланом;

Овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;

Будет сформирован – о правильном значении физических упражнений для здоровья человека.

Должны знать:

- Основы знаний об особенностях возникновения бадминтона в нашей стране.
- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом;
- правила подвижных игр с мячом и воланом;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- правильно выполнять упражнения на формирование осанки.

Должны уметь:

- подавать и принимать подачи воланом;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих

эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячом, воланом и др. инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать

сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательным действиям.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы происходит в соревновательной форме.

Календарно-тематическое планирование

«Бадминтон»

1 год обучения

№ уро ка	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты		Домашнее задание
						Знания	Умения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I четверть - 9 уроков								
1 13. 09	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	2	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради		Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Выучить правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, приготовить инвентарь к занятиям
2 24. 09	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки	2	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	Повторить историю возникновения и развития бадминтона

	и перемещения в них							
3 27. 09	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	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракет.
4 04. 10	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	2	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	Знать основные виды подачи	Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. Повторить технику короткой и далёкой подачи
5 11. 10	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	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений
6 18. 10	Основы техники игры Подача 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	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью различных силовых упражнений. Повторить технику подач

7 25. 10	Основы техники игры. Подача 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	Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач
8 01. 11	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 подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар).	Повторить удар с замаха сверху, используя стену, жонглирование открытой стороной ракетки.
9 08. 11	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 качеств	Развивать быстроту (челночного бег, прыжки через скакалку, бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью)
II четверть – 9 уроков								
10 15. 11	Удары справа и слева, высоко далёкий 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	Выполнить индивидуальные упражнения бадминтониста. Развивать гибкость, используя

								упражнения на растягивание
11 22. 11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	2	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Текущий	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять подачу разной траектории	Выполнить упражнения бадминтониста
12 29. 11	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	Развивать гибкость и ловкость с помощью гимнастических упражнений
13 06. 12	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	Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями (отягощением может служить собственный вес человека)
14 13. 12	Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие 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	Развивать силу с помощью упражнений с отягощением собственного веса (отжимание, подтягивание, приседание)

15 20. 12	Короткие быстрые удары	2	Изучение нового материала	Обучение	Текущий	Знать технику выполнения быстрых коротких ударов	Уметь быстро наносить короткий удар	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений и упражнений на растягивание
16 27. 12	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	Повторить технику выполнения коротких ударов-имитация
17 20.0 1	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	Выучить определения двигательных качеств человека
18 10. 01	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	Выучить правила бадминтона
III четверть – 10 уроков								
19 17. 01	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	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений

20 \ 24. 01	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	Комбинированный	КУ Поддача (зачёт)	Оперативный	Знать значение технической подготовки	Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана	Развивать силу верхнего плечевого пояса с помощью упражнений с отягощением
21 31. 01	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	Подготовиться к зачёту по ударам (далёкий, короткий удары)
22 07. 02	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	Придумать 3-4 упражнения с короткой скакалкой для развития гибкости и подвижности суставов
23 14. 02	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	Подготовить реферат по теме: «Ими гордится Россия» (о бадминтонистах РФ)

24 21. 02	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	Развивать гибкость и ловкость с помощью упражнений гимнастики
25 28. 02	Плоский удар. Перевод	2	Трениров очный	Освоение двигательного действия	Текущий	Знать технику выполнения ударов	Уметь выполнять плоский удар и перевод	Повторить индивидуальные упражнения бадминтона(ж онглирование)
26 24.0 3	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	Соревнов ательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тематический	Знать приёмы ведения спортивной борьбы	Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника	Силовая подготовка. Выполнить упр., отягощённые собственным весом
27 07. 03	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	Урок совершен ствования физическ их качеств, необходи мых бадминто ну	Групповая работа по станциям	Текущий	Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Составить комплекс круговой тренировки для самостоятельных занятий дома
28 14. 03	Совершенствован ие игровых действий	2	Трениров очный	Игровая	Текущий	Знать правила бадминтона	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Повторить правила бадминтона

IV четверть - 7 уроков

29 21. 03	Правила одиночной и парной игры	2	Урок закреплен ия пройденн ого материала	Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	Знать правила игры	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры	Повторить правила парной игры
30 28. 03	Организация соревнований по бадминтону	2	Комбинир ованный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	Знать правила организации соревнований	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спор- тивной игры	Выучить порядок и правила организации соревнований
31 04. 04	Специальная подготовка бадминтиста (СФП)	2	Урок совершен ствования специаль ных умений и навыков	Индивидуальная работа	Текущий	Знать , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	Развивать координационные способности и ловкость с помощью подвижных игр во внеурочное время
32 11. 04	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2	Контроль ный	Тестирование	Итоговый	Знать уровень своей технической подготовленности	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	
33 18. 04	Общая физическая подготовленност ь учащихся. Тестирование уровня физической подготовленност и	2	Контроль ный	Тестирование	Итоговый	Знать уровень своей физической подготовленности	Уметь реально оценивать свои физические возможности	

34 25.04	Проведение соревнований	2	Урок-турнир	Соревновательная	Итоговый	Знать правила проведения и организации соревнования по бадминтону	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Организовать дворовые соревнования по бадминтону
35 16.05	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2	Круглый стол	Беседа, комментирование	Обсуждение результатов	Знать функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	Уметь обобщать, формулировать выводы	
36 23.05	Командная игра	2	Урок - соревнование	Соревновательная	Итоговый	Знать правила проведения и организации соревнования по бадминтону	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Организовать дворовые соревнования по бадминтону

Литература:

Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ/А.П.

Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.– М.:

Советский спорт, 2010.

Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В.Г.Турманидзе, С.М.Шахрай, Л.В.Харченко, А.М. А.М.Антропов.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)

Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений,

физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для

учитеоя)

