

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАДМИНТОН»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-10 лет. Срок реализации: 3 года

Составитель (разработчик):  
Гусева Галина Васильевна

2021-2022 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению

передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы в группах 3 года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

#### **образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### **воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

### **Основные формы занятий**

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по бадминтон у и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 ч.

### **Формы и режим занятий**

Возраст от 7 до 10 лет

Оптимальная наполняемость групп 20 человек

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий

Нет отбора при поступлении в секцию

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**К концу обучения дети будут знать:**

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон .

**уметь:**

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

**обладать :**

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления.

**Распределение учебного материала**

| № п/п | Вид программного материала                   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1     | Основы теоретических знаний                  | 5            |
| 2     | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 14           |
| 3     | Общая физическая подготовка бадминтониста    | 8            |
| 4     | Учебно-тренировочные игры, соревнования      | 7            |
|       |  | 34           |

**Тематическое планирование**

| № | тема   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях                    | 1            |
| 2 | Знакомство и историей бадминтона. Основные стойки и перемещения в них          | 1            |
| 3 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.                      | 1            |
| 4 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи.                                      | 1            |
| 5 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка бадминтониста. | 1            |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 6  | Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.             | 1  |
| 7  | Основы техники игры. Поддача и удары. Далёкий удар с замаха сверху.            | 1  |
| 8  | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка бадминтониста. | 1  |
| 9  | Удары справа и слева, высоко-далёкий удар.                                     | 1  |
| 10 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар. | 1  |
| 11 | Плоская поддача. Короткие удары.   | 1  |
| 12 | Плоская поддача. Короткие удары.   | 1  |
| 13 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка бадминтониста. | 1  |
| 14 | Поддачи. Удары (короткие, высоко-далёкие)                                      | 1  |
| 15 | Короткие быстрые удары   | 1  |
| 16 | Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары                                 | 1  |
| 17 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка бадминтониста. | 1  |
| 18 | Правила бадминтона. Правила счета и выполнение подачи                          | 1  |
| 19 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов                               | 1  |
| 20 | Сочетание технических приемов подачи и ударов                                  | 1  |
| 21 | Сочетание технических приемов подачи и ударов                                  | 1  |
| 22 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка бадминтониста. | 1  |
| 23 | Техника игры. Далёкий замах и короткий удар                                    | 1  |
| 24 | Технико-тактическая подготовка   | 1  |
| 25 | Плоский удар. Перевод  | 1  |
| 26 | Плоский удар. Перевод  | 1  |
| 27 | Сочетание технических приёмов в учебной игре                                   | 1  |
| 28 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки                      | 1  |
| 29 | Совершенствование игровых действий   | 1  |
| 30 | Организация соревнований по бадминтону   | 1  |
| 31 | Технико-тактическая подготовка   | 1  |
| 32 | Специальная подготовка бадминтониста   | 1  |
| 33 | Тестирование двигательных умений и навыков                                     | 1  |
| 34 | Тестирование уровня физической подготовленности                                | 1  |
|    |  | 34 |

Материально-техническое и методическое обеспечение.

Литература:

1. Галицкий А. азбука бадминтона: учебное пособие/ А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона/ Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
3. Лившиц В. Я. Бадминтон для всех/ В. Я. Лившиц. - М.: ФиС, 1988.

4. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/ А.В. Щербаков. - М.: 2010.

Инвентарь:

Мячи для большого тенниса, ракетки для бадминтона, валанчики, стойки, сетки.