

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большемеминская средняя общеобразовательная школа»

<p>Принято на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от «<u>17</u>» <u>08</u> <u>2021</u> г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Большемеминская СОШ» Сычёва О.Г../</p> 
---	--

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
**«Бадминтон»**  
возраст учащихся: 11 – 16 лет  
срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Сальцинов Иван Александрович

2021 г.

## 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. Спортивные игры используются на основе кружка во внеурочное время для желающих детей.

Данная программа предлагает использовать занятия спортивными играми 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 – спортивные игры, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Спортивные игры – 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 Спортивным играм. Спортивные игры увлекают 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 спортивных игр, 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 спортивных игр;
- 2) обучение учащихся технике и тактики;
- 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 спортивным играм.

Программа разработана для учащихся изучающих спортивные игры. Программа рассчитана на один год обучения.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний;
- 2) технические приёмы спортивных игр «Бадминтон».
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка.

### **Организация работы.**

Количество обучающихся в группе до 10 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа за год.

### **Ожидаемый результат**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, волейбола, настольного тенниса, мини-футбола, развитие этих игр в нашей стране;

- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила данных игр;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

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

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.

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.

**Календарно-тематическое планирование  
кружка «Бадминтон»**

№ ур-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
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради		<b>Знать</b> требования техники безопасности	<b>Уметь</b> быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Выучить правила техники безопасности на занятиях
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. <b>Знать</b> историю развития бадминтона в нашей стране	<b>Уметь</b> занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней	Повторить историю возникновения и развития бадминтона
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	<b>Уметь</b> управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракет.
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> основные виды поддачи	<b>Уметь</b> выполнять короткую и далёкую	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с

							подачи	помощью силовых упр..
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущий	<b>Знать</b> способы определения ЧСС, двигательные качества человека.	<b>Уметь</b> подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> основные типы поддачи в бадминтоне	<b>Уметь</b> выполнять поддачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Развивать ловкость и укреплять кисти рук
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	<b>Знать</b> типы подач и способы их выполнения	<b>Уметь</b> выполнять поддачу открытой и закрытой сторонами ракет Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач	
8	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. Двусторонняя игра.	1	Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала	Текущий	<b>Знать</b> названия основных ударов	<b>Уметь</b> выполнять подачи	Повторить удар с замаха сверху
9	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	Оперативный	<b>Знать</b> способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	<b>Уметь</b> выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха	Выполнить индивидуальные упражнения
10	Способы держания (хватки) ракетки.	1	Комбинированный	Закрепление техники сложного двигательного	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять поддачу разной траектории	Выполнить упражнения на развитие скорости

				действия				
11	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	Текущий	Знать, как выполняется нижняя подача	Уметь подавать нижнюю подачу	Развивать гибкость и ловкость
12	Универсальная хватка. Европейская хватка. Правила одиночной и парной игры.	1	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
13	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.. Учебная игра.	1	Тренировочный	Повторение и закрепление ЗУН	Текущий	Знать способы выполнения разбега	Уметь наносить удары по волану	Развивать силу с помощью упражнений с отягощением собственного веса
14	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Изучение нового материала	Обучение	Текущий	Знать технику выполнения ударов	Уметь быстро наносить удар	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений
15	Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	1	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	Текущий	Знать технику выполнения подачи	Уметь выполнять подачи	Повторить технику выполнения подач имитация
16	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	Знать определения понятий: сила, быстрота, выносливость,	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения	Выучить определения двигательных качеств человека

17	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Опрос	Знать правила волейбола, правила счёта.	Уметь играть на площадке, соблюдая правила	Выучить правила игры в волейбол
18	Теоретический материал. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания,	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	Текущий	<b>Знать</b> значение технической подготовки в избранном виде спорта	<b>Уметь</b> последовательно выполнять подачу и удары	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений
19	Передвижения: выпады вперед, в сторону.	1	Комбинированный	КУ подача (зачёт)	Оперативный	<b>Знать</b> значение технической подготовки	<b>Уметь</b> выполнять подачу различной траектории	Развивать силу верхнего плечевого пояса
20	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Текущий	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	<b>Уметь</b> работать в группе	Подготовиться к зачёту по подачам
21	Техника выполнения ударов: открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	Оперативный	<b>Знать</b> технику выполнения длинного удара, короткого удара	<b>Уметь</b> быстро занимать исходное положение и выполнять удары	Придумать 3-4 упражнения с короткой скакалкой для развития гибкости
22	Технико-тактическая подготовка Организация соревнований по бадминтону	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	Игровой, соревновательный	<b>Знать</b> методы тактической борьбы	<b>Уметь</b> выполнять технически правильно удары и подачу	Подготовить реферат по теме: «Ими гордится Россия»

23	Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод	Развивать гибкость помощью упражнений гимнастики
24	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод	Повторить индивидуальные упражнения теннисиста
25	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тематический	<b>Знать</b> приёмы ведения спортивной борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать верные решения	Силовая подготовка. Выполнить упр.
26	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств	Групповая работа по станциям	Текущий	<b>Знать</b> с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	<b>Уметь</b> работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Составить комплекс круговой тренировки для
27	Совершенствование игровых действий	1	Тренировочный	Игровая	Текущий	<b>Знать</b> правила бадминтона	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила	Повторить правила настольного тенниса
28	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1	Урок закрепления пройденного материала	Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	<b>Знать</b> правила игры	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в футбол, соблюдая правила игры	Повторить правила игры
29	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов	1	Комбинированный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	<b>Знать</b> правила организации соревнований	<b>Уметь</b> самостоятельно играть, соблюдая правила спор-	Выучить порядок и правила организации соревнований

							тивной игры	
30	Передвижения: из высокой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию.	1	Урок совершенствования специальных умений	Индивидуальная работа	Текущий	<b>Знать</b> , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль	Развивать координационные способности и ловкость
31	Передвижения: из низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию.	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	<b>Знать</b> уровень своей технической подготовленности	<b>Уметь</b> выполнять специальные упражнения	
32	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	<b>Знать</b> уровень своей физической подготовленности	<b>Уметь</b> реально оценивать свои физические возможности	
33	Передвижения: из средней стойки игрока приставным шагом в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию.	1	Урок-турнир	Соревновательная	Итоговый	<b>Знать</b> правила проведения и организации соревнования по футболу	<b>Уметь</b> играть в футбол, соблюдая правила	Организовать дворовые соревнования по бадминтону
34	Общая физическая подготовка учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Круглый стол	Беседа, комментирование	Обсуждение результатов	<b>Знать</b> функциональные возможности своего организма.	<b>Уметь</b> обобщать, формулировать выводы	

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 учителей).Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.