

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

Дополнительная общеразвивающая программа
«Бадминтон»
физкультурно-спортивной направленности
возраст детей 7-9 лет
1 год обучения

направленность
физкультурно-спортивная
срок реализации: 1 года
возраст: 7-9 лет
Составитель:
педагог дополнительного
образования
Панин В.В.

г. Липецк, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Учебный план

1.4. Календарный учебный график

1.5. Содержание программы

1.6. Планируемые результаты

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации *(материально-технические информационно-методические, кадровые)*

2.2. Формы и виды аттестации

3. Список литературы

4. Приложение. Рабочая программа спортивной секции «Бадминтон»

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Бадминтон» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Программа нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре бадминтон и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, здоровья.

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Форма обучения – очная (с применением онлайн консультаций).

Место реализации – детское объединение дополнительного образования – спортивная секция «Бадминтон» МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049— Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 /Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189, от 30.06.2020 № 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)».

- Письмо Роспотребнадзора от 20.07.2020 № 02/14783-2020-32 «О разъяснении требований санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20», с учетом рекомендаций «Об организации работы общеобразовательных организаций», разработанных Роспотребнадзором совместно с Министерством просвещения Российской Федерации.

- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

- Календарный учебный график МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на 2020-2021 учебный год;

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Актуальность обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Бадминтон развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость, а также заставляет просчитывать удары соперника и направление полета воланчика. Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой.

Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут

использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Доступность реализации дополнительной общеразвивающей Программы:

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей талантливых (одарённых, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Адресат программы: возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа - 7 - 9 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7 лет: мальчики, девочки, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенного влияния на работу в объединении.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – ознакомительный, объем 70 часов, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

Сроки реализации программы: 1 год - 70 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 35 учебные недели (2 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Уровень спортивной	Период (продолжит. в годах)	Мин. возраст для	Мин. наполн. группы	Опт. (рекоменд.) кол. состав	Мак. Кол-ый состав группы при	Мак. объем трен-ой нагрузки	Требования по спортивной

подготов ки		прие ма	(челове к)	группы (человек.)	объединен ии групп (человек)	в неделю в академ.ча сах	подготов ки
Озакоми - тельный	1 год	6	5	14-15	20	6	Выпол- нение норматив ов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в спортивную секцию дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Прием в секцию на отделение осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в бадминтон;

Достижению данной цели способствует решение следующих

Задачи Программы:

- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне, техники передвижения по площадке;
- овладению минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- развитие у детей выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующие их возрасту;
- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- привлечь максимально возможного числа детей к занятиям бадминтоном, формирование у них мотивации к систематическим занятиям спортом и в частности бадминтоном и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Учебный план реализации Программы

№ п\п	Раздел программного материала	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы теоретических знаний	10	5	5	Начальная (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	28	8	20	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	16	6	10	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	16	6	10	Итоговый контроль (открытое занятие)
Итого:		70	25	45	

Программа рассчитана на 1 год.

1 год обучения: 70 часов в год

1.4. Календарный учебный график реализации Программы в 2020-2021 уч. г.

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направлениям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года 01.09.2020	
Окончание учебного года	
28.05.2021 (для 2 – 4 классов) 24.05.2021 (для 1 классов)	
Продолжительность учебного года	
1 класс	2, 3, 4 класс
33 недели	35 недель
Дополнительное образование 33 недель (с учетом каникулярного периода)	Дополнительное образование 35 недель (с учетом каникулярного периода)
<p>Осенние каникулы</p> <p>1 – 4 классы: с 31 октября по 8 ноября 2020 г. Зимние каникулы</p> <p>1 – 4 классы: с 30 декабря 2020 по 10 января 2021 г. Дополнительные каникулы для 1 классов с 6 по 14 апреля 2021 г. Весенние каникулы 1 – 4 классы: с 20 по 28 марта 2021 г. Летние каникулы 2 – 4 классы: с 29 мая по 31 августа 2021 года</p> <p>1 классы: с 25 мая по 31 августа 2021 года</p>	

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	24.05.2021	35	70	2 раза в неделю по 1 часу

1. Регламент образовательного процесса:

- 1 год обучения – 2 часа в неделю (70 часов в год);

2. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СОШ №29 г. Липецка в свободное от уроков время, включая каникулярный период.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Продолжительность занятия - 40 минут.

После 40 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10-15 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

3. Аттестация учащихся: итоговая – май.

4. Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Образовательный процесс может осуществляться в форме спортивных соревнований, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий.

Сроки реализации программы	С 04.09.2020 г. до 31.05.2021 г.	
Количество учебных недель	35 недель	
Количество часов в месяц	«Бадминтон»- 8	
Количество часов в неделю	«Бадминтон»- 2	
Режим работы:	День недели	Время
	Вторник	14.00-14.40
	Пятница	14.00-14.40
Продолжительность занятия	40 минут	
Перерыв между занятиями	10 минут	

1.5. Содержание Программы

Основы теоретических 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.

Технико-тактическая подготовка бадминтониста

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).

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста

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

Учебно-тренировочные игры, соревнования

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.

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

Образовательные

1. Расширение знаний об основные спортивные игры бадминтон, техниках.
2. Расширение знаний о спортивном наследии в области спорта.
3. Наличие интереса к спорту; стремление к самовыражению, участие в спортивных турнирах.
4. Проявление навыков соревновательной деятельности

Развивающие:

5. Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.
6. Развитие спортивного мастерства.

Воспитательные

7. Формирование гуманистическое мировоззрения, национального самосознания, чувства патриотизма, любви и уважения к спортивному наследию.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по бадминтону обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий по бадминтону в активный отдых и досуг.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные;
- материально-технические
- информационно-методические
- кадровые

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся, поступающие на Программу, проходят тестирование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – от 12 до 25.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, индивидуального подхода, возможностей учащихся.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Материально-техническое обеспечение

1. Большой спортивный зал
2. Малый спортивный зал

Информационно-методическое обеспечение

Для реализации Программы в секции имеются: спортивный инвентарь и методическая литература.

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-

воспитательного процесса – наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- материалы, инструменты, оборудование, игрушки;
- дидактические пособия: рисунки, фото, шаблоны;
- видеоматериалы.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный бадминтон. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Бадминтон (Азбука спорта). -М.: ФиС,1999.
3. Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Бадминтон». - М.: 2004.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы бадминтона. - М.: ФиС,1979.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.: ФиС,2000.
6. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). -М.: ФиС,1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в бадминтон. -М.: РГАФК,1997.
8. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. -М.: ФиС,1990.
9. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по бадминтону.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
10. Лях В.И. Физическое воспитание (8-9 классы). -М.: «Просвещение». - 2001.

Список литературы для детей:

1. Матыцин О.В. Бадминтон: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК. 1995.
 2. Неизвестное об известном (Под ред. О.В.Матыцина. -М.1995. 3.Правила настольного тенниса. -М,2002.
 3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л, Лениздат,1989.
- Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Бадминтон»)- М,1998.

Кадровое обеспечение

Согласно Приказу от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Спортивной секцией «Бадминтон» руководит педагог дополнительного образования Панин Виталий Валерьевич

2.2. Формы и виды аттестации

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции, анкетирование	Сентябрь
Текущая	Участи в мероприятиях школы, турнирах, участие в соревнованиях.	Октябрь - март
Итоговая	Отчет секции (открытое занятие/участие в турнире/	Апрель - май

2.4. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение	Показ видеоматериалов, иллюстраций	Тренинг
Беседа, объяснение	Показ педагогом приема исполнения	Спортивные упражнения
Анализ игры	Наблюдения	Тренировочные упражнения

Анализ структуры спортивного турнира.	Работа по образцу	Практические работы
---------------------------------------	-------------------	---------------------

- Объяснительно – иллюстрированные - методы обучения, при использовании которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивные – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы спортивной деятельности.
- Частично – поисковые – овладение детьми методами научного познания, самостоятельной работы.

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения - занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- Беседа
- Занятие – игра
- Открытое занятие
- Представление
- Спортивные соревнования
- спортивные встречи и мастер-классы
- онлайн-консультации

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – 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>.

II. Для учащихся и родителей

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие

III. Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>

<http://badmintonfans.ru> <http://www.fizkulturaisport.ru>

http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»
на 2020-2021 учебный год
возраст детей 7-9 лет
1 год обучения

возраст: 7-9 лет
срок реализации: 1 год
Составитель:
Панин Виталий Валерьевич

г. Липецк, 2020

Содержание Программы

Основы теоретических 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.

Технико-тактическая подготовка бадминтониста

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).

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста

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

Учебно-тренировочные игры, соревнования

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.

Календарно - тематический план спортивной секции «Бадминтон»

Программа рассчитана на 1 год обучения: 70 часов в год

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов	По плану	Фактически
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	2	1 неделя	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	2	2 неделя	

	Основные стойки и перемещения в них			
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	2	3 неделя	
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	2	4 неделя	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	2	5 неделя	
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	6 неделя	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	2	7 неделя	
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	2	8 неделя	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2	9 неделя	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	2	10 неделя	
11	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	2	11 неделя	
12	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	12 неделя	
13	Плоская подача. Короткие удары	2	13 неделя	
14	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2	14 неделя	
15	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	15 неделя	

16	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	2	16 неделя	
17	Короткие быстрые удары	2	17 неделя	
18	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	2	18 неделя	
19	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	19 неделя	
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	20 неделя	
21	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	21 неделя	
22	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	22 неделя	
23	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	23 неделя	
24	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	2	24 неделя	
25	Технико-тактическая подготовка	2	25 неделя	
26	Плоский удар. Перевод	2	26 неделя	
27	Плоский удар. Перевод	2	27 неделя	
28	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2	28 неделя	
29	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	29 неделя	
30	Совершенствование игровых действий	2	30 неделя	
31	Правила одиночной и парной игры	2	31 неделя	
32	Организация соревнований по бадминтону	2	32 неделя	
33	Технико-тактическая подготовка	2	33 неделя	
34	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	34 неделя	

35	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2	35 неделя	
	Итого:	70		

Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по бадминтону обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий по бадминтону в активный отдых и досуг.

Анкета для первичной (стартовой) диагностики

- Объединение _____
- Ф.И.О. ребенка _____
- Дата рождения _____
- Домашний адрес _____
- Телефон свой _____
- Телефон родителей, домашний _____
- Ф.И.О. мамы (др. родителя) _____
- Школа, класс _____
- Ф.И.О. кл. рук. _____
- Занимался ли раньше этим видом творчества? _____
- Занимаетесь ли в каком-либо другом объединении, в каком? _____

Ваши пожелания, вопросы