

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени К.Д.  
Ушинского  
(МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Рашевская С.Ф.  
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАОУ  
СОШ №95 города Тюмени  
имени К.Д. Ушинского  
№37-ОД от 29.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Бадминтон»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возрастная категория: 3-5 классы  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Берсенев Юрий Васильевич,  
учитель физической культуры

г. Тюмень, 2023

## Пояснительная записка

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа спортивной секции по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность обучения- 4 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа обучения. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в кружках не более 15 человек.
- В школе имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися в спортивной секции.

Формы и построение занятий.

Основная организационная форма тренировочного процесса — групповое тренировочное занятие продолжительностью 2 часа. Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо занятий направленных на совершенствование приемов бадминтона, проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. Наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу (кривая нагрузки здесь может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. д., но на более высоком уровне) и в заключение снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Прогнозируемый результат.

Результаты освоения программного материала спортивной секции по бадминтону оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся должны:

знать /понимать:

- 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;
  - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
  - выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - 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 физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне**

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9

	высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз							
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	—	—	—	4-5	5-6	6-7	7-8

## Содержание программы кружка.

Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся.

### **Учебно-методические пособия**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).



### Тематический план (2 раза в неделю по 1 часу)

п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	4	1	3
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
3.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
4.	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7	1	7
5.	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3
6.	Обучение техники приема подачи.	3		3
7.	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
8.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	1	6
9.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3
10.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2
11.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали).	7	1	6
12.	Совершенствование сеточного удара.	3		3
13.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5
14.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
15.	Сдача контрольных нормативов.	3		3

Календарно-тематическое планирование спортивной секции по бадминтону

№ п/п	Наименование тем	План	Факт	Примечание
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 1 неделя		
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	Сентябрь 1 неделя		
3.	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 2 неделя		
4.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 2 неделя		
5.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Сентябрь 3 неделя		
6.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Сентябрь 3 неделя		
7.	Изучение техники передвижения по площадке.	Сентябрь 4 неделя		
8.	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	Сентябрь 4 неделя		
9.	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	Октябрь 5 неделя		
10.	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	Октябрь 5 неделя		
11.	Обучение техники приема подачи.	Октябрь 6 неделя		
12.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Октябрь 6 неделя		
13.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Октябрь 7 неделя		
14.	Обучение техники выполнения короткой подачи.	Октябрь 7 неделя		
15.	Обучение техники выполнения короткой подачи.	Октябрь 8 неделя		
16.	Обучение техники приема подачи.	Октябрь 8 неделя		
17.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Ноябрь 9 неделя		
18.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Ноябрь 9 неделя		
19.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	Ноябрь 10 неделя		
20.	Обучение техники выполнения плоской подачи.	Ноябрь 10 неделя		
21.	Обучение техники приема подачи.	Ноябрь 11 неделя		
22.	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	Ноябрь 11 неделя		
23.	Сдача контрольных нормативов.	Ноябрь 12 неделя		
24.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Ноябрь 12 неделя		
25.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Декабрь 13 неделя		

26.	Техника и тактика парной игры.	Декабрь 13 неделя		
27.	Техника и тактика парной игры.	Декабрь 14 неделя		
28.	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	Декабрь 14 неделя		
29.	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	Декабрь 15 неделя		
30.	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	Декабрь 15 неделя		
31.	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	Декабрь 16 неделя		
32.	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	Декабрь 16 неделя		
33.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Январь 17 неделя		
34.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Январь 17 неделя		
35.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Январь 18 неделя		
36.	Обучение техники выполнения удара справа и слева	Январь 18 неделя		
37.	Обучение техники выполнения удара справа и слева	Январь 19 неделя		
38.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Январь 19 неделя		
39.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Февраль 20 неделя		
40.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	Февраль 20 неделя		
41.	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	Февраль 21 неделя		
42.	Сдача контрольных нормативов.	Февраль 21 неделя		
43.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Февраль 22 неделя		
44.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Февраль 22 неделя		
45.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Февраль 23 неделя		
46.	Ознакомление с сеточными ударами	Февраль 23 неделя		
47.	Обучение техники сеточного удара подставка.	Март 24 неделя		
48.	Обучение техники сеточного удара подставка.	Март 24 неделя		
49.	Обучение техники сеточного удара откидка.	Март 25 неделя		
50.	Обучение техники сеточного удара откидка.	Март 25 неделя		
51.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Март 26 неделя		
52.	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	Март 26 неделя		
53.	Обучение техники сеточного удара по	Апрель		

	диагонали.	27 неделя		
54.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Апрель 27 неделя		
55.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Апрель 28 неделя		
56.	Техника и тактика парной игры.	Апрель 28 неделя		
57.	Техника и тактика парной игры.	Апрель 29 неделя		
58.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Апрель 29 неделя		
59.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Апрель 30 неделя		
60.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Апрель 30 неделя		
61.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май 31 неделя		
62.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май 31 неделя		
63.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Май 32 неделя		
64.	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Май 32 неделя		
65.	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).	Май 33 неделя		
66.	Сдача контрольных нормативов.	Май 33 неделя		
67.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Май 34 неделя		
68.	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Май 34 неделя		