

бюджетное общеобразовательное учреждение г.Калачинска Омской области  
«Лицей» имени Константина Дмитриевича Ушинского

РАССМОТРЕНО  
на заседании УМОП  
\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от  
« 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_  
Гордеева Е.З.  
Приказ № 350 от  
«01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Физическая культура» (Бадминтон)**

Физкультурно-спортивная направленность  
Базовый уровень  
Возраст учащихся 10- 15 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Подмарев Евгений Кириллович,  
педагог дополнительного образования  
БОУ «Лицей» им.К.Д.Ушинского

### **Цели и задачи объединения:**

формирование у обучающихся 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 по бадминтону для обучающихся начальной школы 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 общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Формы организации учебных занятий:** фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Основные виды деятельности:** основные виды деятельности: Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

### **1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **2. Содержание программы объединения**

**История физической культуры (1 час)** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Организация и проведение занятий по бадминтону (1 час)** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. 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.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность (22 часа)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (12 часов)**

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.

## **4. Календарно – тематическое планирование**

П/ П	Тема занятия	Количество часов	Дата план	
1	<b>Тема 1. История физической культуры</b>	<b>1</b>		
	<b>Тема 2. Организация и проведение занятий по бадминтону</b>	<b>1</b>		
2	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1		
	<b>Тема 3. Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	<b>22</b>		
3	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1		
4	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1		
5	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1		
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1		
9	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1		
10	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1		
11	Плоская подача. Короткие удары	1		
12	Общая физическая подготовка бадминтониста	1		
13	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1		
14	Короткие быстрые удары	1		
15	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	1		
16	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1		
17	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1		
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1		
19	Развитие физических качеств. специальная подготовка бадминтониста	1		
20	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1		
21	Плоский удар. Перевод	1		
22	Плоский удар. Перевод	1		
23	Сочетание технических приёмов в учебной игре	2		
- 24				
	<b>Тема 4. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>12</b>		

25 - 27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки	3		
28	Совершенствование игровых действий	1		
29	Правила одиночной и парной игры	1		
30	Организация соревнований по бадминтону	1		
31 - 32 - 33	Специальная подготовка бадминтониста	3		
34 - 35 - 36	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	3		

## 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).

## Интернет-ресурсы

<http://dopedu.ru/> Дополнительное образование

<http://www.school.edu.ru/> Российский общеобразовательный

портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) Федеральный портал Российское образование

[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru) Образовательные ресурсы сети Интернет

[www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru) Образовательный портал RusEdu

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал

[www.1september.ru](http://www.1september.ru) Издательский дом 1 сентября

<http://language.edu.ru/> Каталог образовательных

ресурсов <http://pedsovet.org/m/> Педсовет

<http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник. РФ

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников

образования <http://www.it-n.ru/> Сеть творческих учителей

<http://nsportal.ru/ap> Алые паруса (для одарённых детей)

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm> Библиотекарь. Ру

<http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека

<http://periodika.websib.ru/> Педагогическая периодика

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ учреждения МБОУ ДО «ЦРТДиЮ «Ровесник».

### Литература для педагога:

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М, ФиС, 2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
5. Горячев А.П., Ивашин А.А. «Примерная программа для ДЮСШ». – М.: Советский спорт, 2010. – 250 с.
6. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
7. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
8. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
9. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М., ФиС, 1978.
10. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
11. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
12. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
13. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
14. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
15. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

### Литература для обучающихся:

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В., 2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта. 1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

## Интернет-ресурсы

<http://dopedu.ru/> Дополнительное образование

<http://www.school.edu.ru/> Российский общеобразовательный

портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал Российское образование

[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru) Образовательные ресурсы сети Интернет

[www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru) Образовательный портал RusEdu

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал

[www.1september.ru](http://www.1september.ru) Издательский дом 1 сентября

<http://language.edu.ru/> Каталог образовательных

ресурсов <http://pedsovet.org/m/> Педсовет

<http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник. РФ

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников

образования <http://www.it-n.ru/> Сеть творческих учителей

<http://nsportal.ru/ap> Алые паруса (для одарённых детей)

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm> Библиотекарь. Ру

<http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека

<http://periodika.websib.ru/> Педагогическая периодика



