

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено
на заседании Методического совета
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
«Наро-Фоминский техникум»
_____ А.Ю.Митюшина
« ____ » _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«БАДМИНТОН»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Морозова Ольга Юрьевна
руководитель физического
воспитания ГБПОУ МО «Наро-
Фоминский техникум»

Высшая квалификационная категория

г. Наро-Фоминск, 2025 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Бадминтон доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – бадминтон определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого преподавателя.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий бадминтоном. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия бадминтоном способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности игры в бадминтон создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бадминтон, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной системы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бадминтон», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса молодежи к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бадминтоном.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (бадминтон);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике игры в бадминтон.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в бадминтон;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Численный состав в группе до 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 42 часа в год.

Форма организации на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по бадминтону - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в бадминтон;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для бадминтониста;
- овладеют основами техники игры;
- овладеют основами судейства;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в бадминтоне;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном бадминтоне.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для бадминтониста
- овладеют различными приемами техники игры;
- освоят приемы тактики игры в бадминтон;
- овладеют навыками судейства в бадминтоне, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
 - освоят удар справа и слева по диагонали;
 - освоят удар справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - освоят удар справа и слева в один угол площадки;
 - научатся правильно выполнять подачи волана справа и слева в любом направлении;
 - будут уметь проводить и судить соревнования в группах.

Учебно-тематический план

42 часа в год

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	8		8	
3.	Специальная физическая подготовка	8		8	
4.	Техническая подготовка	6		6	
5.	Тактическая подготовка	6		6	
6.	Игровая подготовка	10		10	
7.	Контрольные испытания	2			2
Итого часов:		42			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в бадминтон. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя.

Цель: Рассказать обучающимся и обсудить с ними историю возникновения бадминтона.

Тема №2. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата ракетки. Поддача волана в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно держать ракетку, выполнять подачу.

Тема №3. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях. ОРУ. Упражнения для развития силы. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно жонглировать.

Тема №4. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение бадминтониста. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильного передвижения бадминтониста.

Тема №5. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка бадминтониста. Прием подач. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно стать в стойку, уметь правильно принимать подачи.

Тема №6. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся основным видам подачи.

Тема №7. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета волана. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение подавать волан.

Тема №8. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по высоте сетки на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся технику выполнения подачи и приёма.

Тема №9. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения волана. Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся основным видам подачи волана.

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Поддача волана. Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно подавать волан.

Тема №11. Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в бадминтон. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся по правилам играть в бадминтон.

Тема №12. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно поставить удар.

Тема №13. Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся правильной подачи.

Тема №14. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Совершенствование подачи. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильного удара по волану.

Тема №15. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Совершенствование подачи справа. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся.

Тема №16. Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета волана: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научит обучающихся ударам, отличающимся по длине полета волана.

Тема №17. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научит обучающихся подаче.

Тема №18. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся защитным подачам.

Тема №19. Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

Тема №20. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся технике приема крученного волана.

Тема №21. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильного удара по волану.

Тема №22. Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата ракетки. Совершенствование подачи волана в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся правильному хвату ракетки. Научить подачам волана.

Тема №23. Техника безопасности. Прием высоких подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся принимать высокую подачу.

Тема №24. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильного передвижения.

Тема №25-26. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки бадминтониста. Удары, отличающиеся по длине и высоте полета волана. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение распознавать удары, отличающиеся по длине полета.

Тема №27-28. Техника безопасности. ОРУ. Удары по высоте на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся различным видам подачи.

Тема №29-30. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: научить обучающихся различным подачам волана.

Тема №31-32. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи волана. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно делать подачу, а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

Тема №33-34. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи. Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно делать подачу и принимать подачу подготовительным ударом.

Тема №35-36. Техника безопасности. ОРУ. Подачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно делать подачу над сеткой, а также подачу подготавливающую подачу.

Тема №37-38. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Формировать у обучающихся умение правильно делать подачу через сетку и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

Тема №39-40. Техника безопасности. ОРУ. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся технике удара.

Тема №41. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: Научить обучающихся технике удара с верхним вращением волана, контактирующему удару.

Тема №42. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Цель: научить обучающихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

Список литературы

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС 2019 г.
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Бадминтон. М: Просвещение, 2020 г.
3. Вуден Д. Р. Современный бадминтон. М: ФиС, 2022 г.
4. Грасис А. Специальные упражнения бадминтониста. М: ФиС, 2020 г.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. М: Владос, 2019 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2022 г.
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Бадминтон в СПО. М: Просвещение, 2020г.