Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

«Бадминтон для детей от 5 лет»

Возраст обучающихся с 5 лет
Срок реализации программы 3 года

Разработчики: Мухачева Ольга Федоровна, заведующий отделением бадминтона

Санкт Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….....3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……..…4
II. РЕЖИМ РАБОТЫ……4
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..…5
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей……....5
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий……..……..6
3.3. Предупреждение травматизма на занятиях для детей……7
3.4. Врачебный контроль……..7
IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ……....8
V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА……11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительных услуг «Бадминтон для детей от 5 лет» (далее-Программа) предназначена для подготовки бадминтонистов от 5 лет до 7 лет. Младший возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Кроме того, в этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, т.к. значительно «легче» правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Следует иметь в виду и физиологические особенности развития детей данного возраста. У детей 5 лет сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон и способов передвижения по площадке. У детей этого возраста преобладают процессы созревания тканей органов при снижении интенсивного их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структура дифференциации миокарда.

Актуальность Программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, соответствует социальному заказу родителей в части ранней спортивно-оздоровительной подготовки ребенка. Существующая программа по бадминтону предусматривает набор с 5 лет до 7 лет.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании целевой развивающей среды для выявления индивидуальных способностей и роста обучающихся в области бадминтона, развитии не только их физических качеств, но и личностных качеств, творческих способностей.

Адресат Программы: Программа адресована детям с 5 лет до 7 лет, желающим заниматься бадминтоном.

Цель Программы: удовлетворение интересов детей и их семей в укреплении здоровья и развитии мотивации детей к занятиям спортом.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить базовым упражнениям;
- сформировать у детей базовые знания о бадминтоне;
- познакомить детей с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать навыки общения в коллективе;
- развивать физические качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.).

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к занятиям спортом;
- познакомить детей с правилами ведения здорового образа жизни.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате самостоятельной работы. Возможна реализация Программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп обучающихся

Группы комплектуются по возрастному принципу, желающих заниматься бадминтоном. Обязательным условием для зачисления является справка от педиатра с указанием группы здоровья.

Объем и срок освоения

Физкультурно-оздоровительная программа «Бадминтон для детей от 5 лет» рассчитана на 3 года. Рекомендованный режим учебно-тренировочной работы юных спортсменов определен согласно норм часов работы со спортивно-оздоровительной группой (6 часов в неделю, 1 астрономический час - 60 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает применение современных образовательных технологий:

- игровая образовательная технология;
- здоровьесберегающая образовательная технология.

Форма организации деятельности детей на занятии

В Программе используется групповая форма деятельности детей.

Формы занятий

Занятия проходят в форме итоговых и контрольных занятий, бесед, практических и теоретических занятий.

Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляет тренер по бадминтону.

Тренер обеспечивает:

- комплектование группы из детей, не имеющих медицинских противопоказаний;
- общую организацию образовательного процесса с соблюдением правил техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;
- образовательный процесс на высоком научно-педагогическом и организационно-методическом уровне, в соответствии с утвержденной программой, планами и расписанием занятий;
- консультативную помощь родителям (законным представителям) детей в пределах своей компетенции;
- выявление одаренных и талантливых детей;
- совершенствование материальной базы отделения бадминтона, сохранность оборудования, материальных ценностей, информационных и методических материалов;
- организацию открытых занятий для родителей.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

К физкультурно-оздоровительным занятием допускаются дети от 5 лет до 7 лет, желающие заниматься видом спорта «бадминтон» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Работа с детьми данного возраста осуществляется в физкультурно-оздоровительной и воспитательной форме с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бадминтона.

Основными целями подготовки являются:

- Укрепление здоровья;
- Устранение недостатков физического развития;
- Основам техники игры в бадминтон и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтоном и здоровому образу жизни;
- Овладение минимумом теоретических занятий по игре в бадминтон;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

II. РЕЖИМ РАБОТЫ

Рекомендованный режим учебно-тренировочной работы юных спортсменов определен согласно норм часов работы со спортивно-оздоровительной группой (6 часов в неделю, 1 астрономический час - 60 минут).

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей

Структура учебно-тренировочного занятия: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает от 10 до 20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе;
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает от 20 до 60 минут и содержит следующие задачи:

1. Развитие общих и специальных физических качеств детей;
2. Обучение техники.

Заключительная часть занимает от 5 до 15 минут. Основными ее задачами являются нормализация дыхания и ЧСС, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Требования к тренеру по технике безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- при пропуске занятий по уважительной причине (болезни) дети на занятие допускаются при наличии медицинской справки с допуском к занятиям.

Требования по технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без тренера;
- строго соблюдать правила выполнения упражнений, команды и указания тренера;
- не стоять близко при выполнении упражнений другими детьми;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера при плохом самочувствии необходимо незамедлительно сообщить тренеру;
- не отлучаться во время учебно-тренировочных занятий зала (туалет, гардероб) без разрешения тренера;
- покидать учебно-тренировочное занятие во время его проведения, без предупреждения тренера, запрещено.

Требования по технике безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду, вымыть лицо и руки с мылом;
- не пить холодной воды.

В ходе учебно-тренировочных занятий детям запрещено:

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера;
- покидать зал без разрешения своего тренера;
- выполнять любые приемы и действия без разрешения своего тренера.

3.3. Предупреждение травматизма на занятиях для детей

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп.

Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение детей к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев.

Каждый ребенок должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и тренеру, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина ребенка выявляется также в выполнении правил личной гигиены, соблюдение соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде и пр.

3.4. Врачебный контроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья детей большое значение имеют врачебный контроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим дети должны проходить обследование врача педиатра, не менее одного раза в год.

Кроме этого на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и тренеру определить текущее состояние здоровья детей и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием тренеры должны выяснять настроение детей, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебно-тренировочному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а ребенка направить
к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях ребенку необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение педиатра на допуск к учебно-тренировочным занятиям. В этом случае тренер должен в процессе учебно-тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку, оказывать физическую помощь и постепенно подвести ребенка к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Итак, для предупреждения спортивных травм при занятиях бадминтоном необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Последовательность освоения движений:

- ознакомление с воланом (подготовительные упражнения - броски, ловля волана);
- обучение хватке ракетки, открытая и закрытая сторона;
- жонглирование воланом;
- обучение стойке бадминтониста;
- обучение технике ударов ракеткой справа, слева, над головой;

- обучение подаче волана;
- игра в паре с тренером;
- игра в паре с партнером;

При ознакомлении с воланом использовались упражнения, направленные на развитие чувства волана (его скорости и траектории полета, а также для развития ловкости и быстроты. Это подбрасывание волана вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловля его двумя руками, одной рукой. А также подбрасывание волана спереди назад над головой (за спину). После броска нужно выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняем поочередно правой и левой рукой. Для повышения плотности занятия проводились упражнения с двумя воланами, т. к. они увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, гармонично развивают правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. При обучении хвату ракетки обращали внимание на то, как ребенок держит ракетку, т. к. неправильное положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, при неправильной хватке ракетка становится короче, а, следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок. Так же нужно было следить чтобы ребенок не держал ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижность в лучезапястном суставе. При такой хватке невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.

Еще важно было обратить внимание на положение у ребенка указательного пальца, если палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки, то этом случае ослабеет опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они будут слабее и производятся будут с опозданием. Нельзя забывать и про большой палец. Если он находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги, то этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из рук.

При жонглировании воланом приходилось обращать особое внимание на правильность хвата ракетки, следить, что бы соприкосновение с воланом было на уровне головы и выше, а не на уровне пояса, особенно при жонглировании закрытой стороной, а так же чтобы локоть не был высоко поднят. Нужно обращать внимание ребенка на необходимость двигаться, чтобы расположиться более удобно по отношению к волану, не отводить взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотреть в направлении предполагаемого полета волана).

Детям надо было объяснять, что при подаче ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз.

К игре в парах переходили после обучения и закрепления основных действий с воланом и ракеткой. В парных играх дети пытались сочетать полученные знания, умения и навыки.

Игры с воланом и ракеткой.

1. «Поймай волан»

Цель игры: точно передавать волан и ловить его в воздухе.

Описание игры. Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают волан друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящий поймает волан, то на место водящего встает игрок, неудачно бросивший волан, а водящий занимает его место.

Методические приемы. Инструктор следит, чтобы дети долго не держали волан, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать волан, назначается новый.

Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два волана.

2. «С ракетки на ракетку».

Цель игры: совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладет волан на правую ракетку второго ребенка. Тот должен подыграть волан вверх, но отбить его левой ракеткой. Затем наоборот. После дети меняются предметами.

Методические приемы. Игру можно провести, распределив детей на команды (подгруппы). Побеждает та команда, которая точнее выполнила задание.

Варианты. - То же, но продвигаясь вперед шагом, в быстрой ходьбе.

3. «Защити корзину от волана».

Цель игры: отбивать волан ракеткой в разных направлениях.

Описание игры. Дети образуют 4 круга. В центре круга становится корзина, рядом с корзиной – водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках по волану. По сигналу воспитателя дети поочередно бросают воланы в корзину, стараясь попасть в нее. Водящий защищает корзину, отражая воланы ракеткой, отбивая их в любую сторону. Играющий, у которого волан отбит, подбирает его (или ловит в воздухе) и становится на свое место. Если ребенок попадает воланом в корзину, то он получает 3 очка. Если в течении 2 минут водящий сумел защитить корзину от воланов, то считается, что он хорошо справился со своей ролью. Лучшей командой признается та, которая точно соблюдала правила игры.

Структура тренировки:

I.Разминка

1. медленный круговой бег лицом, спиной, скрестным, приставным шагом (5 минут);
2. растяжка сидя и стоя на гимнастическом коврике (10 минут);
3. скоростно-силовая часть разминки (20 минут):

- прыжки через барьеры различной высоты;
- дробь ногами с последующим коротким бегом лицом, спиной, боком;
- прыжки через барьеры с последующим коротким бегом и перекидыванием волана через сетку;
- челночный бег с расстановкой воланов;
- прохождение дистанции длинными выпадами;
- прохождение площадки приставным шагом и выпадами с касанием фишек;
- упражнения на пресс, отжимания.

После каждой серии упражнений перерыв 3 минуты.

II. Упражнения на координацию

- упражнения с волейбольным мячом;
- метание теннисного мяча;
- прохождение дистанции с разнонаправленными движениями рук и ног;
- жонглирование ракеткой поролоновыми кубиками, воланом стоя; с продвижением;
- перебрасывание и ловля волана через сетку с партнеров виде игры на счет с различными условиями;

- подвижные игры с партнерами («выбивалки») по ограниченной площадке с расставленными фишками;
- различные виды перебрасывания и ловли мяча, тубуса, волана с партнером.

III. Специальная бадминтонная подготовка

IV. Заминка
- растяжка стоя, сидя, лежа на гимнастическом коврике.

План специальной бадминтонной подготовки с разбивкой по месяцам

Октябрь:
- обучение правильной хватке справа;
- удар стоя на месте по подвешенному волану «на удочке»;
- удар в движении по волану, подвешенному «на удочке».

Ноябрь:
- разучивание подачи;
- удар стоя на месте по накидываемому волану с упором на раскручивание кисти.
- удар по накидываемому волану с продвижением вперед, назад;

Декабрь:
- удар по волану с раскручиванием плеча, локтя, кисти;
- «добивка» на сетке.
- удар справа сверху с выходом на правую ногу;

Январь:
- удар справа снизу с выходом на правую ногу;
- комбинация ударов вперед-назад-справа с возвращением в центр.
- обучение хватке слева;

Февраль:
- удар слева сверху;
- комбинация ударов справа-слева.
- удар слева снизу;

Март:
- комбинация ударов слева-справа-вперед-назад-сверху-снизу.
- тренировка умения отбивать из различных точек площадки длинную серию (10-15 штук) накидываемых воланов;
- обучение правилам игры;

Апрель:
- обучение началу встречи: подача – прием назад;
- подача – прием назад, вправо, влево с последующим розыгрышем волана;
- удар сверху.

Май:
- закрепление всех полученных навыков

Во время специальной бадминтонной подготовки каждые 5-7 минут перерыв по 2-3 минуты.

Упражнения выполняются до появления небольшой усталости и регулируются желанием ребенка продолжать. В противном случае для стимулирования процесса применяется метод переключения видов деятельности с последующим возвращением к намеченному плану занятий.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими возможностями. С первых занятий тренер должен больше уделять внимание вопросам нравственного воспитания. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости, трудолюбия. Воспитательная работа с юными бадминтонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это связано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

Направленное формирование личности юного спортсмена-итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц с организаций, осуществляющих воспитательные функции.