

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)



УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю
Директор МАУДО СШ «Ника»
/Гайдук В.Д./
Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Бадминтон"

(для спортивно-оздоровительных групп)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 276 час.

Программу разработали:
Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.
Тренер-преподаватель Горностаева П.Е.

Красный Сулин
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....
1.1.	Пояснительная записка программы.....
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....
1.3.	Содержание программы.....
1.4.	Планируемые результаты.....
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно - педагогических условий, включающие формы аттестации».....
2.1.	Календарный учебный график.....
2.2.	Условия реализации программы.....
2.3.	Формы аттестации.....
2.4.	Оценочные материалы.....
2.5.	Методические материалы.....
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы.....
	Приложение № 1.....

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. № 28, Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» были использованы:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ:

Бадминтон /Под ред. Горячева А.П., Ивашина А.А.; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010 - 160с.

Направленность образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Бадминтон» – физкультурно-спортивная, 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 и здоровья.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные 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. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

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).

Актуальность программы 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.

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

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.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет и старше, общее количество часов: 276 часов на 46 недель.

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 – объем 276 часов, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы: 1 год – 276 астрономических часа на весь период обучения, рассчитана на 46 учебные недели (6 часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

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

Виды занятий: теоретические (лекции), 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 подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6	5	14-15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в СШ 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 СШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в СШ на отделение осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

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

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- 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.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

1.3. Содержание программы

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта Бадминтон.

№ п/ п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	Формы аттестации/контрол я
		Ознакомительный (всего в год)	
		час	
1	2	3	4
	Общее количество тренировочных часов	276	-
1.	Обязательные предметные области:	196	-
1.1	Теория и методика ФК и С	10	Выполнение теста, опрос
1.2	Общая физическая подготовка	110	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	76	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	66	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	40	Выполнение норматива
2.2	Развитие творческого мышления	20	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	12	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива, теста

Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана

№ п/ п	Разделы подготовки	Уровень подготовки			Формы аттестации/ контроля
		Ознакомительный (всего в год)			
		час			
1	2	3	4	5	6
1.	Теоретические занятия	10			Выполнение теста, опрос
2.	Практические занятия	266			Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	208			Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	10			Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6			-
4.	Количество тренировок в неделю	3			-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка, 1			

План-конспект учебно-тренировочного занятия по бадминтону.

Группа: Ознакомительная

Цель, задачи:

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.
2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой.

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Оборудования: Ракетки, воланы, кегли, мячи, скакалки

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Вводная часть.	30 мин.	Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

2.	Основная часть.	50 мин.	1. Мягкие удары: а) перед собой и стоя на месте; б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага. 2. Выполнение: а) высокодалевой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой; б) высокодалевых ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага; в) высокодалевой подачи с перемещением партнера назад и высоко дальнего удара; г) нападающего удара после высокодалевой подачи, стоя на месте. 3. Учебная игра с применением высокодалевой подачи и нападающего удара (высокодавного).
3.	Заключительная часть:	10 мин.	1. Прыжки со скакалкой. 2. Подведение итогов. Методические указания подобрать по соответствующим разделам учебника.

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области .

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Вводное занятие: Техника безопасности на занятиях по бадминтону.

История игры в бадминтон. Режим дня. Гигиена. Правила игры.

История физической культуры. 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.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная

подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Легкоатлетические упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

7. Специальная физическая подготовка: применяются упражнения, характерные для игры

в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта.

Способы держания (хватки) ракетки.

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.

Игровые стойки в бадминтоне.

Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.

Передвижения по площадке.

Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.

Тема № 1. Основные содержательные линии.

Упражнения с воланом:

- а) индивидуальные с воланом, с двумя воланами;
- б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами.

Демонстрировать основные способы хватки ракетки.

Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.

Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.

Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.

Тема № 2. Основные содержательные линии.

Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу

открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.

Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.

Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.

Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.

Тема № 3. Начальное положение игрока на площадке

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 80–120 см от линии передней зоны площадки. Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120– 150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Тема № 4. Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Тема № 5. Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Тема № 6. Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

Тема № 7. Основы игры в бадминтон

«Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами.

При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку.

Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока. Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

- если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;
- если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока - одиночки являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке. Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

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.

Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.

Специальная силовая подготовка:

-имитация передвижений по площадке;

-прыжки через скакалку.

Специальная скоростная подготовка:

-ускорение с в/старта до 30 м;

-челночный бег –6х5 м;

-маховые движения ногами;

-имитация ударов.

Специальная выносливость:

-беговая имитация от 15 до 30 сек. до 10 повторений;

-упражнения с использованием передвижений.

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области.

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры .

Подвижная игра 1. «Очисти свой сад от камней».

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

Подвижная игра 2. «Салки с воланами».

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

Подвижная игра 3. «Гонка волана».

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

Подвижная игра 4. «Убеги от водящего».

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой.

Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени

Раздел подготовки 2.2. Развитие творческого мышления .

В тактических действиях бадминтонистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В бадминтоне побеждает тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника, создавать ситуации, наиболее благоприятные для себя и наименее приятные для соперника.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Рекомендуется выполнять различные удары в парах, четверках, использовать два волана, выполнять удары левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие.

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (12 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно- исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

Систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

углубления и расширения знаний;

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация .

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

1.4. Планируемые 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.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых.

2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

1. Начало учебного года – 01 сентября.
2. Окончание учебного года – 31 августа.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 52 недели учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 20.00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение.

Спортивный зал

стойки для бадминтона - 4 комплекта,

сетки для бадминтона 4 шт.,

пушка для бадминтона 1 шт.

волан 15 шт.

Спортивный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Площадка для игры в бадминтон представляет собой прямоугольник 13,40х6,10 м для парной игры и 13,40х5,18 м для одиночной игры. Используются площадки, размеченные только для одиночной или только для парной игры, а также комбинированные площадки. Все линии наносятся толщиной 3,8 см и входят в размеры площадки.

Для простой игры в бадминтон подходит плоское, по возможности защищенное от ветра место площадью около 7 х 15 м (без разметки). При проведении соревнований площадка делится на две равные части зеленой сеткой с ячейками по 2 см.

Длина сетки 6,10 м, ширина – 76 см. Верхний край сетки расположен на высоте 1,524 м. Кромка сетки имеет окантовку из белого полотна толщиной 7 см. В верхний и нижний края сетки продеваются прочные шнуры, которыми сетка прикрепляется к шестам высотой 1,55 м.

Волан.

Для игры в бадминтон в крытых помещениях используются воланы весом от 4,7 до 5,5 г с

натуральными перьями в количестве 14-16 штук и пробковой головкой. Используются также пластмассовые воланы с аналогичными аэродинамическими свойствами. При ударе нормальной силы снизу волан должен пролететь около 13 м. Для простой игры во время отдыха используются воланы весом около 10 г.

Ракетка.

Ракетка для бадминтона напоминает по внешнему виду обычную теннисную ракетку, но она гораздо легче и эластичнее последней. Вес ракетки около 130 г. На раму ракетки натягиваются синтетические струны диаметром 0,6-0,8 мм.

Дополнительное материально-техническое оснащение программы - это мячи, скакалки, гимнастические палки, фишки, лесенки, резина.

Требования к форме учащихся: для начала работы можно иметь футболку с коротким рукавом и спортивные шорты.

Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические,

информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

Таблица № 4. Нормативы общей физической подготовки по Бадминтону

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5
Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	170	165	172	167	162	157	152
Челночный бег 6 х 5 м (с)	11,2	11,4	11,6	11,8	12	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5
Метание волана (м)	7	6,5	6	5,5	5	6	5,5	5	4,5	4

Методические материалы

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта. В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Составной частью программы «Бадминтон» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий.

По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре. Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

На ознакомительном уровне обучения дети изучают технику игры и основные приёмы игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ознакомительного уровня ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Основной формой занятий по данной программе является учебно-тренировочное занятие. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры. Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:
- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)
- практический (составлений различных упражнений и комбинаций);

- наглядный (демонстрация упражнений и техники);
- работа с просмотром видеоматериалов.
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Литература по виду спорта:

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2018.
2. Горячев А.П., Ивашин А.А.. Бадминтон. Программа. - М.,2014.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2018.
4. Е.И. Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2013.
5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., № 4 - 2014.
6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - ОАО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печать, 2012.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Национальная федерация Бадминтона России <http://www.badm.ru/>
10. Спортивная энциклопедия <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton>

Образец годового календарного учебного графика

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1 1,1	Обязательные предметные	19	19	19	19	19	17	10		17	19	19	19	196
	Теория и методика ФК и С	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
1,2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	3		10	11	11	11	110
1,3	Вид спорта	8	8	8	8	8	6	1		8	8	6	7	76
2	Вариативные предметные области:	6	6	6	6	6	6	1		6	6	6	6	61
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
2,2	Специальные навыки	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
2,3	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	11
2,4	Итоговая аттестация												2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		52	52	52	52	51	47	16		49	52	50	53	276