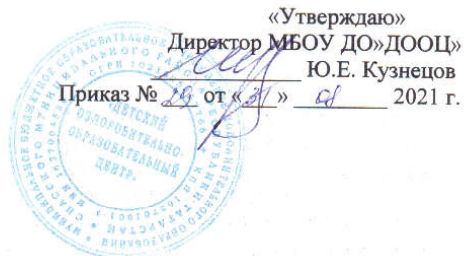


МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАДМИНТОН»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Юзеев Игорь Михайлович
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2021

Содержание:

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	26
2.4	Методические материалы	28
2.5	Список литературы	31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Уровень освоения: стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 7-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Является модифицированной по степени авторства.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться бадминтоном с «нуля» тем детям, которые еще не начинали заниматься этим видом спорта, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Участие в соревнованиях помогает юным бадминтонистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В бадминтоне индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя давать детям нагрузку больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Начальный период обучения, спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий бадминтоном. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

Этот период предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к бадминтону; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики бадминтона.

Адресат программы: дети 7 -17 лет. В группу для занятий зачисляются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: Для освоения содержания общеразвивающей программы «Бадминтон» необходимо 216 учебных часов. Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 академических часа с перерывом на отдых 10 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий бадминтоном.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в бадминтон и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по бадминтону;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по бадминтону;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

1.3. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного периода – 10 сентября.

Конец учебного периода – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного периода – 36 недель.

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1-2	Введение. Инструктаж по технике безопасности игры в бадминтон.	4	2	2		
1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности игры в бадминтон.	2	2			
2	Входная диагностика.	2		2		тест
3-4	Теоретическая подготовка	4	4			
3	История возникновения и	2	2			

	развитие бадминтона. Современное состояние бадминтона в мире.					
4	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2			
5-50	Техника игры	92	1	89	2	
5-6	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением	4		4		
7-8	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов	4		4		
9-11	Высоко-далекие удары	6	1	5		
12- 14	Подача	6		6		
15- 17	Прием подачи сверху	6		6		
18- 20	Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами	6		6		
21- 23	Перекидывание волана в парах, в четверках одним, двумя воланами	6		6		
24- 26	Высоко-далекие удары	6		4	2	тест
27- 29	Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».	6		6		
30-	Закрепление навыка основных ударов из 33, с	6		6		

32	акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.					
33-35	Освоение ударов из 33 с вращением волана.	6		6		
36-38	Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями ми, используя короткий замах.	6		6		
39-41	Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.	6		6		
42-44	Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в 33 и ПЗ по прямой и диагонали.	6		6		
45-47	Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).	6		6		
48-50	Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и 33.	6		6		
51-68	Тактика игры	36	6	30		
51-53	Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.	6	1	5		
54-	Обучение юных спортсменов просмотру	6	2	4		

56	игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.					
57-59	Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.	6	1	5		
60-62	Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.	6		6		
63-65	Обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.	6		6		
66-68	Обучение анализу парных игр различного стиля.	6	2	4		
69-77	ОРУ	18		18		
69-71	С выпадом для повышения скорости выполнения ударов	6		6		
72-74	С гимнастической скакалкой (прыжки)	6		6		
75-77	Для развития основных мышечных групп туловища и плечевого пояса для повышения скорости выполнения ударов	6		6		
78-82	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	10		10		
78-	Имитация различных движений при ударах,	4		4		

79	применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева-сверху, на уровне головы и снизу, смешанная, смешанная-слева.					
80-81	Имитационные упражнения на площадке без волана для тренировки внимательности при наблюдении за действиями противника (предугадывания намерений противника по замаху ракетки при ударе по воображаемому волану).	4		4		
82	Жонглирование (на различную высоту) воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	2		2		
83-106	Игры	48	1	38	9	
83-84	«Вертушка»	4		4		
85-86	Одиночные встречи со счетом до 5 очков	4		4		
87-88	Контрольные упражнения	4			4	тест
89-90	Ловкость (жонглирование)	4		3	1	тест
91-92	Подвижность плечевого пояса	4		4		
93-94	Скорость одиночного движения	4		4		
95-	Перемещение по площадке	4		4		

96						
97-98	Контрольные упражнения	4			4	тест
99-100	Подача	4		4		
101-102	Прием подачи	4		4		
103-104	Скорость одиночных ударов	4		4		
105-106	Оперативное мышление. Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет	4	1	3		
107-108	Итоговое занятие. Диагностика знаний, умений, навыков.	4			4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	216	14	187	15	

Содержание учебного плана.

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибания, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком; в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и обеих ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинация вольных упражнений, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания одной и обеими руками от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнером, упражнения для рук, ног и туловища с партнером и с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег с прыжками, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу.

Упражнения с предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением, сочетание движения руками с движением туловища.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание его на ходу; метания мяча в цель, в мишень и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, Лежа на груди в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад.

Упражнения с булавами (сначала с одной, затем с двумя): вынос булавы малыми кругами из основного положения (булавы на предплечьях), большие и малые дуги в лицевой и боковой плоскостях, руки вверх или вниз – большие круги внутрь и наружу, руки вверх или вниз – большие круги вперед и назад, руки в стороны – малые круги кверху и книзу за рукой и перед рукой, руки вперед – средние круги кверху и книзу, последовательно круги за головой и малые круги перед лицом, мельница над головой и в горизонтальной плоскости.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафета с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для девушек: опорные прыжки; упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке. Упражнения на разновысоких брусьях. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения для юношей: опорные прыжки; упражнения на перекладине, на параллельных брусьях, на кольцах, упражнения в равновесии. Элементарные акробатические упражнения, лазание на канате и шесте.

Упражнения на гимнастической стенке для девушек и юношей: в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх, в стороны, стоя у стенки наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища; то же, сидя лицом к стенке, сидя на гимнастической скамейке и, зацепившись за стенку ногами, пригибания назад, касаясь затылком пола; то же, вращения туловищем с различными исходными положениями и движениями руками, стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол или хоккей (по выбору), различные подвижные игры (летом и зимой), эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Бег: на короткие дистанции (30, 60, 100м); повторный бег 2 x 30,

5 x 30; 2 x 60м; бег 10-15 м туда – грудью вперед, обратно – спиной вперед; бег боком приставными шагами, бег спиной вперед – приставными шагами; бег в гору и под гору, по неглубоким местам в воде (по колено), по неглубокому снегу (с высоким подниманием голени); бег с мгновенной остановкой по зрительному сигналу, бег по ломаной линии.

Легкоатлетические прыжки: в высоту и длину, с места и с разбега, прыжки на невысокие ступени с мягким соскоком, прыжки вверх с отягощением (мешочек с песком, с диском и грифом от штанги), прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки в глубину.

Ходьба в глубоком приседе; ходьба и бег с партнером на плечах.

Упражнения для кисти с эспандером, сжимание теннисного мяча в ладони. Вращательные движения кистью, медленные, максимально быстрые, с булавами, с ракетой для бадминтона и теннисной ракетой, с гимнастической палкой; восьмерка в горизонтальной и вертикальной плоскости с ракеткой для бадминтона и теннисной ракетой.

Специальный комплекс упражнений для выработки скоростной выносливости: бег на месте с высоким подниманием голени и со сменой ног на боковых линиях одиночной и парной площадки; прыжки вверх с соединением ног в воздухе (первоначальное положение – одна нога на задней линии, другая – на линии задней зоны парной игры); бег поперек одиночной площадки, лицом к

сетке, бег по площадке по треугольнику (первая точка треугольника – скрещение центральной линии с задней, вторая – боковая линия у сетки, третья – у сетки у второй боковой линии) со сменой воланов; скоростное отжимание от пола из упора лежа, вращение палки с подвешенным к ней на тесьме грузом 1 – 2 кг.

Имитация различных движений при ударах, применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева-сверху, на уровне головы и снизу, смеша, смеша-слева.

Имитационные упражнения на площадке без волана для тренировки внимательности при наблюдении за действиями противника (предугадывания намерений противника по замаху ракетки при ударе по воображаемому волану).

Жонглирование (на различную высоту) воланом открытой и закрытой стороной ракетки.

Удары на точность в плоскую стенку-мишень, размеченную в соответствии с траекторией полета волана при различных подачах и ударах.

Упражнения для выработки правильного подхода к подлетающему волану справа, слева и сверху и в правильном отбегании назад за пролетающим вверх воланом.

Упражнения в выполнении сильного удара справа-снизу при запоздалом выходе на высокую свечу в правый угол площадки и в правильном прогибании назад при запоздалом отражении высокой свечи.

Упражнения в точном выполнении отбивания сильного удара к сетке укороченным ударом и назад высокой свечой, в выполнении прыжка с ударом вниз и удара сверху с поворотом корпуса. Различные эстафеты с воланом.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал Филиала МБОУ «Полянская СОШ» в с.Танкеевка

Время проведения занятий:

Среда- 14.00-15.20

Суббота- 14.00-15.20

Воскресенье- 14.00-15.20

№ занятия	дата проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1	11.09	Беседа. Тестирование	2	Инструктаж по технике безопасности игры в бадминтон. Входящая диагностика знаний, умений, навыков. Изучение способов хвата ракетки		
2	12.09	Беседа	2	Закрепление хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением.		
3	15.09	Беседа	2	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.		
4	18.09	Беседа, Индивидуальное	2	Жонглирование на разной высоте с перемещением.		Тестирование
5	19.09	Групповая	2	Изучение способов передвижения по площадке.		
6	22.09	Групповая	2	Закрепление хвата ракетки. Эстафеты с воланом.		
7	25.09	Фронтальная	2	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте.		
8	26.09	Фронтальная	2	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с		

				ракеткой.		
9	29.09	Фронтальная	2	Изучение правильной техники выполнения подачи.		
10	02.10	Фронтальная	2	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.		
11	03.10	Фронтальная	2	Изучение техники имитации ударов справа и слева.		
12	06.10	Фронтальная	2	Изучение техники имитации ударов справа и слева. Эстафеты с воланом.		
13	09.10	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.		
14	10.10	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники челночного бега.		
15	13.10	Групповая	2	Совершенствование техники подачи.		Тестирование
16	16.10	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники передачи волана в парах.		
17	17.10	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники передачи волана в парах. Парные эстафеты.		
18	20.10	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева		

19	23.10	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи волана в парах.		
20	24.10	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи волана в парах. Парные эстафеты.		опрос
21	27.10	Фронтальная. Игровая	2	Изучение игры «Жонглерка с именем».		
22	30.10	Фронтальная. Игровая	2	Правила выполнения домашних заданий по бадминтону.		
23	31.10	Фронтальная. Игровая	2	Игра «Жонглерка с именем».		
24	03.11	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи у стены, в парах.		
25	06.11	Фронтальная. Игровая	2	Правила выполнения домашних заданий по бадминтону.		
26	07.11	Фронтальная. Игровая	2	Игра «Жонглерка с именем».		
27	10.11	Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи у стены, в парах.		
28	13.11	Фронтальная. Игровая	2	Техника подачи у стены в парах.		
29	14.11	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники жонглирования.		
30	17.11	Фронтальная. Игровая	2	Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.		

31	20.11	Фронтальная. Игровая	2	Техника выполнения высоко-далеких ударов. Эстафета с воланом.		
32	21.11	Фронтальная. Игровая	2	Повторение правил безопасности на занятиях бадминтона.		опрос
33	24.11	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники подачи у стены в парах.		
34	27.11	Фронтальная. Игровая	2	Изучение приема подачи.		
35	28.11	Фронтальная. Игровая	2	Парная эстафета.		
36	01.12	Фронтальная. Игровая	2	Ознакомление с краткими правилами игры.		
37	04.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники ударов слева направо.		
38	05.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.		
39	08.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники приема подачи.		
40	11.12	Фронтальная. Игровая	2	Изучение игры «Вертушка со сменой сторон».		
41	12.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.		
42	15.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники перекидывания		

				воланов в парах.		
43	18.12	Фронтальная. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		
44	19.12	Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.		
45	22.12	Фронтальная. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		Тестирование
46	25.12	Фронтальная. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		
47	26.12	Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
48	29.12	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
49	12.01	Игровая	2	Подвижные игры.		
50	15.01	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Теоретические сведения о потребностях организма для правильного функционирования. Подвижные игры.		
51	16.01	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Жонглирование с применением ударов из-за спины.		

52	19.01	Фронтальная, групповая, Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		опрос
53	22.01	Фронтальная, Игровая	2	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.		
54	23.01	Фронтальная,	2	Поддача. Высоко-далекие удары.		Опрос
55	26.01	Фронтальная,	2	Поддача. Высоко-далекие удары.		
56	29.01	Фронтальная, Игровая	2	Теоретические сведения о Правилах проведения соревнований по бадминтону.		
57	30.01	Фронтальная	2	Изучение приема подачи Сверху.		
58	02.02	Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		
59	05.02	Индивидуальная. Игровая	2	Высоко-далекие удары. Подвижные игры.		Тестирование
60	06.02	Фронтальная, Игровая	2	Прием подачи сверху. Подвижные игры.		Опрос
61	09.02	Фронтальная, Игровая	2	Прием подачи сверху. Игры «Вертушка».		
62	12.02	Индивидуал	2	Повторение правил		опрос

		бная. Игровая		проведения соревнований по бадминтону.		
63	13.02	Фронтальная,	2	Перекидывание в парах од- ним, двумя воланами.		
64	16.02	Фронтальная, Игровая	2	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Игры «Вертушка».		
65	19.02	Фронтальная.	2	Передачи в парах одним, двумя воланами.		
66	20.02	Фронтальная, Игровая	2	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.		Опрос
67	23.02	Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		
68	26.02	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Опрос
69	27.02	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		

70	02.03	Фронтальная, Игровая	2	Повторение материала предыдущего занятия.		
71	05.03	Игровая	2	Техника передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».		
72	06.03	Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		
73	09.03	Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники Элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
74	12.03	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подачи и прием подач сверху. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		
75	13.03	Фронтальная, Игровая	2	Повторение подачи и приема подачи сверху. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		
76	16.03	Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
77	19.03	Фронтальная, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		
78	20.03	Фронтальная, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		
79	23.03	Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на		

				предыдущих занятиях.		
80	26.03	Фронтальная, Игровая	2	Теоретические сведения о реакции организма на различные физические нагрузки.		
81	27.03	Фронтальная,	2	Подача короткая, длинная.		
82	30.03	Фронтальная, Игровая	2	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.		
83	02.04	Индивидуальная. Игровая	2	Подача короткая, длинная. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.		
84	03.04	Фронтальная, Игровая	2	Одиночные встречи со счетом 11 очков.		
85	06.04	Игровая	2	Повторение материала предыдущего занятия.		
86	09.04	Беседа	2	Теоретические сведения о роли обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.		
87	10.04	Фронтальная, Игровая	2	Изучение приема и передач сверху, снизу.		
88	13.04	Фронтальная, Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.		
89	16.04	Фронтальная, Игровая	2	Удары сверху, снизу. Игры «Вертушка».		
90	17.04	Фронтальная, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		
91	20.04	Игровая. Фронтальная	2	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач.		опрос
92	23.04	Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		

93	24.04	Игровая	2	Одиночная игра в парах.		
94	27.04	Игровая	2	Одиночная игра в парах.		
95	30.04	Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
96	01.05	Фронтальная, Индивидуальная	2	Одиночные встречи.		
97	04.05	Фронтальная, игровая	2	Изученные подвижные игры.		
98	07.05	Индивидуальная	2	Теоретические сведения о двигательном режиме школьника летом.		
99	08.05	Фронтальная, игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		
100	11.05	Фронтальная, игровая	2	Одиночные игры.		
101	14.05	Фронтальная, игровая	2	Парная эстафета.		
102	15.05	Фронтальная, Индивидуальная,	2	Совершенствование техники высоко-далеких ударов.		
103	18.05	Фронтальная, игровая	2	Подвижные игры.		
104	21.05	Фронтальная, игровая	2	Совершенствование приема ударов сверху, снизу.		
105	22.05	Фронтальная, игровая	2	Одиночные встречи.		
106	25.05	игровая	2	Одиночные встречи.		тест

107	28.05	игровая	2	Сдача контрольных нормативов.		тест
108	29.05	игровая	2	Сдача контрольных нормативов.		тест

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по бадминтону.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в бадминтоне
- Правила игры в бадминтон.
- Правила судейства в бадминтоне.
- Регламент проведения бадминтонных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по бадминтону.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр в бадминтоне.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по бадминтону.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с разметкой площадки для бадминтона.

N п/п	Наименование
1	Стойки для бадминтона
2	Сетка для бадминтона
3	Ракетка для бадминтона
4	Волан для бадминтона
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
7	Перекладина гимнастическая
8	Стенка гимнастическая
9	Скамейка гимнастическая
10	Мелкий спортивный инвентарь

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений

и навыков обучающихся. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

6 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

8- упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

10- упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1						
2						
3						

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 10-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 25 баллов низкий уровень; 25-35 средний, 36-40 – высокий;

Промежуточная диагностика

№	Ф.И.	Теоретичес	Общая	Специальная	Технико-	Средний
---	------	------------	-------	-------------	----------	---------

п/п	обучающегося	кая подготовка	физическая подготовка	физическая подготовка	тактическ ая подготовк а	балл

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 10-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 25 баллов низкий уровень; 25-35 средний, 36-40 – высокий;

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретичес кая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическ ая	Средний балл
1						
2						
3						

_____ обу-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет _____ %;

_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет _____ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 10-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в

следующей градации: до 25 баллов низкий уровень; 25-35 средний, 36-40 – высокий;

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Нормативы физической подготовленности юных бадминтонистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-и старше
1	Дальность отката волана (м)	6	7	8	10	12
2	Бег по «восьмерке» (с)	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	14.0-13.1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

Нормативы физической подготовленности юных бадминтонисток

№ п/п	Тесты	Возрастные группы				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Дальность отката волана (м)	5	6	7	8	11
2	Бег по «восьмерке» (с)	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	10-20	21-30	31,5-40	40,5-52,5	53-65
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	15-20	21-27	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	65-75	76-94	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	25-35	36-54	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180	181-205

8	Бег, 60м	14,0-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25
---	----------	-----------	-----------	-------------	----------	-----------

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с бадминтонистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бадминтоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Литература

1. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Просвещение». 1986г.
2. Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980

5. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002
7. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт». 2008
8. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по Бадминтону. М., «Советский спорт», 2004. Допущена Государственным комитетом по ФКиС. Авторы: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьева, О. В. Матыцин.

и скреплено печатью 34

34

Листов

Директор _____ Ю.Е. Кузнецов

