

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Лаишевский детский дом»

Принята на заседании
Педагогического совета
от " 07 " сентября 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю: приказ от 30/10/22
Директор ГБУ «Лаишевский
от " 08 " сентября 2022г.
Валиуллина Р.Х.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по бадминтону**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гайнудинова Марина Васильевна,
Инструктор по физической культуре

г. Лаишево, 2022

Содержание:

Пояснительная записка	3
Содержание курса:	5
Общая характеристика учебного предмета	5
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	7
Содержание учебного предмета	12
Учебный план	16
Календарно-учебный график	17
Планируемые результаты освоения учебного предмета	20
Материально-техническое обеспечение	21
Список литературы	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Бадминтон» для воспитанников (обучающихся начальных классов) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в учреждении. Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление для воспитанников (учащихся начальных классов) в рамках Федерального государственного образовательного стандарта дополнительного образования.

Нормативно-правовой и документальной базой данной программы являются:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 24 мая 2014 г. № 481 « О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дополнительного образования;
- СанПиН 2.4.3259-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 2010 г. №189);
- Федеральные требования и образования к образовательным учреждениям (в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом МОиН РФ от 28 декабря 2010г.№2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);

В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости,

глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке

Программа по бадминтону соответствует средним возможностям детей, ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

Продолжительность образовательного процесса по программе составляет 1 год. Рассчитана на группу детей до 20 человек.

Планирование содержания занятий и прохождения учебного материала разработаны в соответствии с требованиями образовательного минимума. Количество часов – 35 в год, 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону будет способствовать решению следующих задач:

Задачи

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий.
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют инструктора по физической культуре на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности воспитанников с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы

занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у воспитанников формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на занятиях по бадминтону;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения физической культуры. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в

умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня воспитанников, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета, в единстве с освоением программного материала других физкультурных общеразвивающих направлений, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни воспитанников.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт воспитанников в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения физкультурных программ. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, общении в процессе соревнований;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться терминами;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано и доступно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма ребенка;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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 воспитанника 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. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз. Упражнения для

формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме дня. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки.

Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана.

Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Основы знаний (теоретические знания)

Личная гигиена воспитанника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.

Общеразвивающие упражнения

Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки.

Для увеличения подвижности плечевого пояса.

Для увеличения подвижности суставов ног.

Для развития гибкости туловища.

С гимнастической скакалкой (прыжки).

С выпадом для повышения скорости выполнения ударов.

Техника и тактика игры в бадминтон

Правильное перемещение по площадке.

Обучение различным способам хватов ракетки.

Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом.

Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах.

Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.

Наблюдение за воланом и за противником во время игры.

Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара.

Игры

- Эстафета с воланом: обучающийся бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику.
- Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки.
- «Вертушка»
- Одиночные встречи со счетом до 5 очков, до 11 очков.

Тестирование физической подготовленности

Челночный бег 3х10 м.

Бег 30м.

Сила мышц брюшного пресса

Контрольные упражнения

- Ловкость (жонглирование)
- Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет
- Оперативное мышление
- Подвижность плечевого пояса
- Скорость одиночного движения
- Скорость перемещения по площадке
- Подача
- Прием подачи
- Скорость одиночных ударов

Общефизическая и специальная подготовка

Основными задачами общей и специальной физической подготовки игрока в бадминтоне являются:

- приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;
- всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать;

- полное овладение техникой ударов по волану;
- практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов;
- освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

С целью решения перечисленных задач с успехом используются все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

Специальная физическая подготовка проводится исходя из конкретных условий, упражнений и комплексов, подобранных применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь развивается гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	5	5	-	Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15	-	15	Практические задания
3	Специальная подготовка бадминтониста	8	-	8	Практические задания
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	7	-	7	Соревновательная
	Итого	35	5	30	

Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения	Форма занятия	Форма контрол я
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1	03.10	Лекция	текущий
2	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти.	1	10.10	Тренировка	текущий
3	Обучение игровым стойкам.	1	17.10	Тренировка	текущий
4	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.	1	24.10	Лекция	текущий
5	Специальная подготовка бадминтониста.	1	31.10	Тренировка	текущий
6	Обучение короткой подаче.	1	07.11	Тренировка	текущий
7	Обучение высоко-далеким ударам.	1	14.11	Тренировка	текущий
8	Обучение мягким ударам перед собой.	1	21.11	Лекция	текущий
9	Специальная подготовка бадминтониста.	1	28.11	Тренировка	текущий
10	Обучение удару над головой справа.	1	05.12	Тренировка	текущий
11	Обучение плоской подачи.	1	12.12	Тренировка	текущий
12	Обучение плоским ударам.	1	19.12	Тренировка	текущий
13	Специальная физическая подготовка бадминтониста.	1	26.12	Тренировка	текущий
14	Обучение нападающему удару над головой справа.	1	02.01	Лекция	текущий
15	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	1	09.01	Тренировка	текущий
16	Обучение высоко-далекой подаче	1	16.01	Тренировка	текущий
17	Специальная физическая подготовка.	1	23.01	Тренировка	текущий
18	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа.	1	30.01	Тренировка	текущий
19	Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой справа.	1	06.02	Тренировка	текущий
20	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед, развитие физических качеств, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	13.02	Лекция.	текущий
21	Совершенствование высоко-далекой подачи, совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой.	1	20.02	Тренировка	текущий
22	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед, совершенствование комбинации: высоко-	1	27.02	Тренировка	текущий

	далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)				
23	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП).	1	06.03	Тренировка	текущий
24	Обучение укороченному удару (мягкому), совершенствование мягких и плоских ударов.	1	13.03	Тренировка	текущий
25	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа. Обучение правилам одиночной и парной игр	1	20.03	Тренировка	текущий
26	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону.	1	27.03	Тренировка	текущий
27	Совершенствование высоко-далекой подачи до задней линии площадки.	1	03.04	Тренировка	текущий
28	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой, совершенствование перемещений вперед.	1	10.04	Тренировка	текущий
29	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок.	1	17.04	Соревнование	текущий
30	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	1	24.04	Тренировка	текущий
31	Разбор правил одиночной и парной игры.	1	01.05	Тренировка	текущий
32	Разбор правил микс-игры, совершенствование высоко-далекой подачи до задней линии площадки.	1	08.05	Тренировка	текущий
33	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов.	1	15.05	Тренировка	текущий
34	Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке.	1	22.05	Тренировка	текущий
35	Проведение соревнования. Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	1	29.05	Соревнование	текущий

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- 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 физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: Просвещение, 2012.	Д
1.4.	Рабочая программа по бадминтону	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Бадминтон на этапе начальной подготовки: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008.	
2.2.	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д
2.3.	Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010	Д
3.	Дополнительная литература	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	

4.1.	Музыкальный центр		Д
4.2.	Аудиозаписи		Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
5.1.	Стенка гимнастическая		П
5.2.	Канат для лазанья		П
5.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)		П
5.4.	Ракетки для бадминтона		
5.5.	Воланы для бадминтона		П
5.6.	Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные		К
5.7.	Палка гимнастическая		К
5.8.	Скакалка детская		К
5.9.	Кегли		К
5.10.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые		Д
5.11.	Лента финишная		
5.12.	Рулетка измерительная		Д
5.13.	Сетка для переноски и хранения мячей		П
5.14.	Табло		Д
5.15.	Стойки для бадминтона		Д

5.16.	Сетка для бадминтона		Д
5.17.	Тонометр автоматический		Д
5.18.	Весы медицинские с ростомером		Д
5.19.	Аптечка		Д
5.20.	Доска с магнитной поверхностью		Д
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1.	Спортивный зал		
6.2.	Кабинет инструктора		
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana