

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «___»_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО ЦТиС
_____ В. А. Голлоева
«___»_____ 2024 г.

Приказ № _____ от «___»_____ 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»
(Базовый уровень)
Срок реализации: 1 год
Всего 216 часов
Возраст учащихся: 9 - 16 лет**

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБО ДО ЦТиС
от «___»_____ 2024 г.
протокол №_____

Программу разработала заместитель
директора по УВР Долгало Н. И.
Программу реализуют тренер-
преподаватель Юзеев И. М.,
Загидуллина Т. В.

р. п. Старая Майна, 2024 год

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	Воспитательная работа	
2.5	Список литературы	37

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Бадминтон» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 9 -16 летнего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- ☐ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- ☐ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ☐ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- ☐ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- ☐ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ☐ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

- ☐ Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного

образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

Уровень освоения: базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 9-16 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, позволят 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 дети могут обучаться по личному желанию.

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 9 -16 лет. В группу для занятий зачисляются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных

спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. 10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует

естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в

старшем - новое возрастные. У девочек с 9 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 9-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

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 условий для физического, нравственного и интеллектуального развития учащихся, формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни через занятия 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			Беседа
2	Входная диагностика.	2		2		тест
3-4	Теоретическая подготовка	4	4			
3	История возникновения и развитие бадминтона. Современное состояние бадминтона в мире.	2	2			Беседа
4	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2			Беседа
5-50	Техника игры	92	1	89	2	
5-6	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением	4		4		Педагогическое наблюдение
7-8	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов	4		4		Педагогическое наблюдение
9-11	Высоко-далекие удары	6	1	5		Педагогическое наблюд.
12-14	Подача	6		6		Педагогическое наблюд.

15-17	Прием подачи сверху	6		6		Педагогическое наблюд.
18-20	Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами	6		6		Педагогическое наблюд.
21-23	Перекидывание волана в парах, в четверках одним, двумя воланами	6		6		Педагогическое наблюд.
24-26	Высоко-далекие удары	6		4	2	тест
27-29	Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».	6		6		Педагогическое наблюдение
30-32	Закрепление навыка основных ударов из 33, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.	6		6		Педагогическое наблюдение
33-35	Освоение ударов из 33 с вращением волана.	6		6		Педагогическое наблюдение
36-38	Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.	6		6		Педагогическое наблюдение
39-41	Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.	6		6		Педагогическое наблюдение
42-44	Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в 33 и ПЗ по прямой и диагонали.	6		6		Педагогическое наблюдение
45-47	Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации	6		6		Педагогическое

	(удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).					наблюдение
48-50	Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.	6		6		Педагогическое наблюдение
51-68	Тактика игры	36	6	30		
51-53	Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.	6	1	5		Педагогическое наблюдение
54-56	Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.	6	2	4		Педагогическое наблюдение
57-59	Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.	6	1	5		Педагогическое наблюдение
60-62	Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.	6		6		Педагогическое наблюдение
63-65	Обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.	6		6		Педагогическое наблюдение
66-	Обучение анализу парных игр различного стиля.	6	2	4		Педагогическое

68						наблюдение
69-77	ОРУ	18		18		
69-71	С выпадом для повышения скорости выполнения ударов	6		6		Педагогическое наблюдение
72-74	С гимнастической скакалкой (прыжки)	6		6		Педагогическое наблюдение
75-77	Для развития основных мышечных групп туловища и плечевого пояса для повышения скорости выполнения ударов	6		6		Педагогическое наблюдение
78-82	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	10		10		
78-79	Имитация различных движений при ударах, применяемых в бадминтоне, Упражнения с подвесным воланом при ударах слева-сверху, на уровне головы и снизу, смешанная, смешанная-слева.	4		4		Педагогическое наблюдение
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		Педагогическое наблюдение
82	Жонглирование (на различную высоту) воланом открытой и закрытой	2		2		Педагогическое

	стороной ракеты.					наблюдение
83-106	Игры	48	1	38	9	
83-84	«Вертушка»	4		4		Педагогическое наблюдение
85-86	Одиночные встречи со счетом до 5 очков	4		4		Педагогическое наблюдение
87-88	Контрольные упражнения	4			4	тест
89-90	Ловкость (жонглирование)	4		3	1	тест
91-92	Подвижность плечевого пояса	4		4		Педагогическое наблюдение
93-94	Скорость одиночного движения	4		4		Педагогическое наблюд.
95-96	Перемещение по площадке	4		4		Педагогическое наблюд.
97-98	Контрольные упражнения	4			4	тест
99-100	Подача	4		4		Педагогическое наблюд.
101-102	Прием подачи	4		4		Педагогическое наблюд.
103-104	Скорость одиночных ударов	4		4		Педагогическое наблюд.

105-106	Оперативное мышление. Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет	4	1	3		Педагогическое наблюд.
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.

Теория: Значение ОФП в подготовке обучающегося спортивной дисциплине бадминтон. Значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Практика: 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. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, различные подвижные игры (летом и зимой).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Значение специальной физической подготовки в обучении обучающегося спортивной дисциплине бадминтон.

Практика: 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, сжатие 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

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	дата проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
-----------	-------	----------------	-----------------	---------------	------------------	------------------------	------------------	----------------

1				Беседа. Тестирование	2	Инструктаж по технике безопасности игры в бадминтон. Входящая диагностика знаний, умений, навыков. Изучение способов хвата ракетки		Собеседование
2				Беседа	2	Закрепление хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением.		Собеседование
3				Беседа	2	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.		Собеседование
4				Беседа, Индивидуальное	2	Жонглирование на разной высоте с перемещением.		Тестирование
5				Групповая	2	Изучение способов передвижения по площадке.		Педагогическое наблюдение
6				Групповая	2	Закрепление хвата ракетки. Эстафеты с воланом.		Педагогическое наблюдение
7				Фронтальная	2	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте.		Педагогическое наблюдение
8				Фронтальная	2	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.		Педагогическое наблюдение
9				Фронтальная	2	Изучение правильной техники выполнения подачи.		Педагогическое наблюдение
10				Фронтальная	2	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.		Педагогическое наблюдение
11				Фронтальная	2	Изучение техники имитации ударов справа и слева.		Педагогическое наблюдение
12				Фронтальная	2	Изучение техники имитации ударов справа и слева. Эстафеты с воланом.		Педагогическое наблюдение
13				Фронтальная	2	Совершенствование техники		Педагогическое наблюдение

				ая. Игровая		передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.		еское наблюдение
14				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники челночного бега.		Педагогическое наблюдение
15				Групповая	2	Совершенствование техники подачи.		Тестирование
16				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники передачи волана в парах.		Педагогическое наблюдение
17				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники передачи волана в парах. Парные эстафеты.		Педагогическое наблюдение
18				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева		Педагогическое наблюдение
19				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи волана в парах.		Педагогическое наблюдение
20				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи волана в парах. Парные эстафеты.		опрос
21				Фронтальная. Игровая	2	Изучение игры «Жонглерка с именем».		Педагогическое наблюдение
22				Фронтальная. Игровая	2	Правила выполнения домашних заданий по бадминтону.		Опрос
23				Фронтальная. Игровая	2	Игра «Жонглерка с именем».		Педагогическое наблюдение
24				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи у стены, в парах.		Педагогическое наблюдение.
25				Фронтальная. Игровая	2	Правила выполнения домашних заданий по бадминтону.		Опрос
26				Фронтальная. Игровая	2	Игра «Жонглерка с именем».		Педагогическое наблюдение

27				Фронтальная. Игровая	2	Изучение техники подачи у стены, в парах.		Педагогическое наблюдение
28				Фронтальная. Игровая	2	Техника подачи у стены в парах.		Педагогическое наблюдение
29				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники жонглирования.		Педагогическое наблюдение
30				Фронтальная. Игровая	2	Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.		Педагогическое наблюдение
31				Фронтальная. Игровая	2	Техника выполнения высоко-далеких ударов. Эстафета с воланом.		Педагогическое наблюдение
32				Фронтальная. Игровая	2	Повторение правил безопасности на занятиях бадминтона.		опрос
33				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники подачи у стены в парах.		Педагогическое наблюдение
34				Фронтальная. Игровая	2	Изучение приема подачи.		Педагогическое наблюдение
35				Фронтальная. Игровая	2	Парная эстафета.		Педагогическое наблюдение
36				Фронтальная. Игровая	2	Ознакомление с краткими правилами игры.		опрос
37				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники ударов слева справа.		Педагогическое наблюдение.
38				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.		Педагогическое наблюдение.
39				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники приема подачи.		Педагогическое наблюдение.
40				Фронтальная. Игровая	2	Изучение игры «Вертушка со сменой сторон».		Педагогическое наблюдение.
41				Фронтальная. Игровая	2	Совершенствование техники		Педагогическое наблюдение.

				ая. Игровая		выполнения высоко-далеких ударов.		еское наблюден.
42				Фронтальн ая. Игровая	2	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.		Педагогическое наблюден.
43				Фронтальн ая. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		Педагогическое наблюден.
44				Фронтальн ая. Игровая	2	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.		Педагогическое наблюден.
45				Фронтальн ая. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		Тестиров.
46				Фронтальн ая. Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		Педагогическое наблюден.
47				Фронтальн ая. Игровая. Индивидуальна	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюден.
48				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюден.
49				Игровая	2	Подвижные игры.		Педагогическое наблюден
50				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Теоретические сведения о потребностях организма для правильного функционирования. Подвижные игры.		Педагогическое наблюдение
51				Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Жонглирование с применением ударов из-за спины.		Педагогическое наблюден
52				Фронтальн ая, группов ая, Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон».		Педагогическое наблюдение, опрос
53				Фронтальн ая, Игровая	2	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.		Педагогическое наблюден
54				Фронтальн ая,	2	Подача. Высоко-далекие удары.		Опрос
55				Фронтальн ая,	2	Подача. Высоко-далекие удары.		Педагогическое наблюден
56				Фронтальн	2	Теоретические сведения о		Педагогическое

				ая, Игровая		Правилах проведения соревнований по бадминтону.		еское наблюден
57				Фронтальная	2	Изучение приема подачи Сверху.		Педагогическое наблюден
58				Игровая	2	Игра «Вертушка со сменой сторон.		Педагогическое наблюден
59				Индивидуальная. Игровая	2	Высоко-далекие удары. Подвижные игры.		Тестирование
60				Фронтальная, Игровая	2	Прием подачи сверху. Подвижные игры.		Опрос
61				Фронтальная, Игровая	2	Прием подачи сверху. Игры «Вертушка».		Педагогическое наблюден
62				Индивидуальная. Игровая	2	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону.		опрос
63				Фронтальная,	2	Перекидывание в парах одним, двумя воланами.		Педагогическое наблюден
64				Фронтальная, Игровая	2	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Игры «Вертушка».		Педагогическое наблюден
65				Фронтальная.	2	Передачи в парах одним, двумя воланами.		Педагогическое наблюдение
66				Фронтальная, Игровая	2	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.		Опрос
67				Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Педагогическое наблюден
68				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		ОпросПедагогическое наблюдение
69				Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Педагогическое наблюдение
70				Фронтальная, Игровая	2	Повторение материала предыдущего занятия.		Педагогическое наблюден.
71				Игровая	2	Техника передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».		Педагогическое наблюден
72				Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Педагогическое наблюден

73				Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники Элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюдение
74				Фронтальная, Индивидуальная.	2	Подачи и прием подач сверху. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Педагогическое наблюдение
75				Фронтальная, Игровая	2	Повторение подачи и приема подачи сверху. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.		Педагогическое наблюдение
76				Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюдение
77				Фронтальная, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		Педагогическое наблюдение
78				Фронтальная, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		Педагогическое наблюдение
79				Фронтальная, Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюдение
80				Фронтальная, Игровая	2	Теоретические сведения о реакции организма на различные физические нагрузки.		Собеседование, опрос
81				Фронтальная,	2	Подача короткая, длинная.		Педагогическое наблюдение
82				Фронтальная, Игровая	2	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.		Педагогическое наблюдение
83				Индивидуальная. Игровая	2	Подача короткая, длинная. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.		Педагогическое наблюдение
84				Фронтальная, Игровая	2	Одиночные встречи со счетом 11 очков.		Педагогическое наблюдение
85				Игровая	2	Повторение материала		Педагогическое наблюдение

						предыдущего занятия.		еское наблюден ие
86				Беседа	2	Теоретические сведения о роли обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.		Опрос
87				Фронтальн ая, Игровая	2	Изучение приема и передач сверху,снизу.		Опрос
88				Фронтальн ая, Игровая	2	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.		Педагогич еское наблюден ие
89				Фронтальн ая, Игровая	2	Удары сверху, снизу.Игры «Вертушка».		Педагогич еское наблюден ие
90				Фронтальн ая, Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		Педагогич еское наблюден ие
91				Игровая.Ф ронтальная	2	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач.		опросПед агогическ ое наблюден ие
92				Игровая	2	Одиночная игра в парах на количество передач.		Педагогич еское наблюден ие
93				Игровая	2	Одиночная игра в парах.		Педагогич еское наблюден ие
94				Игровая	2	Одиночная игра в парах.		Педагогич еское наблюден ие
95				Игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогич еское наблюден ие
96				Фронтальн ая, Индивиду альная	2	Одиночные встречи.		Педагогич еское наблюден ие
97				Фронтальн ая, игровая	2	Изученные подвижные игры.		Педагогич еское

								наблюдение
98				Индивидуальная	2	Теоретические сведения о двигательном режиме школьника летом.		Опрос
99				Фронтальная, игровая	2	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.		Педагогическое наблюдение
100				Фронтальная, игровая	2	Одиночные игры.		Педагогическое наблюдение
101				Фронтальная, игровая	2	Парная эстафета.		Педагогическое наблюдение
102				Фронтальная, Индивидуальная,	2	Совершенствование техники высоко-далеких ударов.		Педагогическое наблюдение
103				Фронтальная, игровая	2	Подвижные игры.		Педагогическое наблюдение
104				Фронтальная, игровая	2	Совершенствование приема ударов сверху, снизу.		Педагогическое наблюдение
105				Фронтальная, игровая	2	Одиночные встречи.		Педагогическое наблюдение, тест
106				игровая	2	Одиночные встречи.		тест
107				игровая	2	Сдача контрольных нормативов.		тест
108				игровая	2	Сдача контрольных нормативов.		тест

2.2 Условия реализации программы

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

Методическое обеспечение: Дополнительнаяобщеразвивающая 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/Уров- ень подготовл- енности
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

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Средний балл/Уро- вень подготов- ленности

_____ 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	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая	Средний балл/Уровень подготовленн ости
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.

2.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов.
-
- **Основные воспитательные мероприятия:**
 - просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; • тематические диспуты и беседы;
 - трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание; - круглый стол;
- мастер-классы.

2.5.Список литературы

Список литературы для педагогов.

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.

2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Бадминтон
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
7. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования
8. Глебович Б. В. Программа для внешкольных учреждений. Москва. «Просвещение». 1986г.
- 9.Лифшиц В. Л. Бадминтон: ступени мастерства. Йошкар-Ола. 1994
10. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
11. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва. «ФиС». 1980
12. Федерация бадминтона. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1986
13. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002
14. ЕВСК. Г. Москва. «Советский спорт».2008
15. В. Л. Лифшиц, А. Галицкий. Бадминтон. ФиС.
16. 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.

Список литературы для родителей и детей.

- 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.