

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

» _____ 2021 г.

БАДМИНТОН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5 -17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Кокарев Антон Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение *бадминтоном* увеличился.

Сегодня *бадминтон* играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся **5-17 лет**.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20 человек**.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Овладение базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений, в том числе и в избранном виде спорта.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые бадминтону.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в бадминтоне.
2. Обучить правилам игры в бадминтон.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в бадминтоне.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	86	7	79	наблюдение
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	10	1	9	наблюдение
2.2	Гимнастические упражнения	12	1	11	наблюдение
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	13	1	12	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	13	1	12	наблюдение
2.5	Акробатические упражнения	12	1	11	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	13	1	12	наблюдение
2.7	Упражнения для всех групп мышц	13	1	12	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	40	8	32	наблюдение
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	5	1	4	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	1	4	наблюдение
3.6	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	наблюдение
3.7	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	1	4	наблюдение
3.8	Спортивные и подвижные игры.	5	1	4	наблюдение

4	Технико-тактическая подготовка	88	8	80	наблюдение
4.1	Техническая подготовка	64	4	60	наблюдение
4.2	Тактическая подготовка	24	4	20	наблюдение
	Итого:	216	24	192	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Спортивный инвентарь.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с теннисными мячами, с ракеткой, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств бадминтонистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности Бадминтонистов по игровым функциям.

Практика. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий бадминтоном на организм занимающихся.

Практика. Бег 20, 30, 60 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема: Упражнение для всех групп мышц

Теория. История возникновения бадминтона

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий бадминтонной площадки.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Короткая подача, высокая подача. Траектория полета волана.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);

перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Режим, правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лежа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя).

Зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым и правым боком к сетке).

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др).

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Обучение высокому удару с права, укорот, подставка, откидка.

Практика. Бег равномерный до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы. Хоккей в зале пластиковыми клюшками и шайбой (рекомендуется укорачивать клюшки для того, что бы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях).

3.7 Тема: Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Изучение терминов в бадминтоне.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Спортивные и подвижные игры

Теория. Основы техники игры в бадминтон.

Практика. Мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощённым правилам. Игры в мини футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку зачитывается гол.

Флорбол – Хоккей с мячом (короткими пластмассовыми клюшками и мягким мячом.

Эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр, специальных заданиях на управление своим телом в условиях опорного и особенно безопорного положения

4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Начальное разучивание техники передвижения, ударов. Хват ракетки.

Практика. Имитация (подражание, воспроизведение, более-менее точное движение, а не сам удар), выполняется без волана, но с ракеткой в руке. Упражнения в ударных движениях по подвесному волану, после подвесного волана может быть использовано набрасывание волана на удар другим партнером.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Общие правила в бадминтоне и судейства на площадке

Практика. Основы тактики одиночной игры, парной игры

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в бадминтон.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в бадминтон.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по техники безопасности	2	1	1	
1.1	Игра	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	80	8	72	тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	9	1	8	наблюдение
2.2	Гимнастические упражнения	11	1	10	наблюдение
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	1	9	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	1	9	наблюдение
2.5	Акробатические упражнения	10	1	9	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	наблюдение
2.7	Упражнения для всех групп мышц	10	1	9	наблюдение
2.8	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	42	8	34	тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	5	1	4	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5	наблюдение
3.6	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	наблюдение
3.7	Упражнения типа «полоса препятствий»	5	1	4	наблюдение

3.8	Спортивные и подвижные игры.	5	1	4	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	92	8	84	наблюдение
4.1	Техническая подготовка	66	4	62	наблюдение
4.2	Тактическая подготовка	26	4	22	наблюдение
	Итого:	216	25	191	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Инструктаж по технике безопасности

1.1 Тема: Игра

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. При учебно тренировочном занятии, спортсмен не выходит со спорт зала без разрешения. Выполняя упражнения следит за интервалом между спортсменами, не толкая спортсмена.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Спортивная одежда и обувь для бадминтона.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими

руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с теннисными мячами, с ракеткой, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Развитие спорта в Российской Федерации.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Врачебный контроль.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Стойка бадминтониста.

Практика. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Организация и проведение соревнований по бадминтону.

Практика. Бег 20, 30, 60 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема: Упражнение для всех групп мышц

Теория. Техника ударов с права и с лева.

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

2.8 Тема: Упражнение для развития быстроты

Теория. Быстрота

Практика. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Дисциплина.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Координационные способности.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Профилактика травматизма при занятиях бадминтоном.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Развитие физических качеств при игре в бадминтон.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лежа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя).

Зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым и правым боком к сетке).

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Терминология в бадминтоне.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др).

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Разбор судейства в бадминтоне.

Практика. Бег равномерный до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км.

Туристические походы. Хоккей в зале пластиковыми клюшками и шайбой (рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях).

3.7 Тема: Упражнения типа «полоса препятствий».

Теория. Аутогенная тренировка.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Спортивные и подвижные игры

Теория. Основы техники игры в бадминтон.

Практика. Мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощённым правилам. Игры в мини футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку зачитывается гол.

Флорбол – Хоккей с мячом (короткими пластмассовыми клюшками и мягким мячом).

Эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр, специальных заданиях на управление своим телом в условиях опорного и особенно безопорного положения

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Соревнования по схеме с выбыванием.

Практика. Имитация (подражание, воспроизведение, более-менее точное движение, а не сам удар), выполняется без волана, но с ракеткой в руке. Упражнения в ударных движениях по подвесному волану, после подвесного волана может быть использовано набрасывание волана на удар другим партнером.

Жонглирование воланом различными способами, выполнение ударов по линиям с движением ИЦ между ударами. Отработка подставки в передних углах площадки.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Соревнования по круговой системе.

Практика. Основы тактики одиночной игры, парной игры, микст.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь выполнять откидку и подставку.

Обучающийся будет уметь совмещать движение с ударом по волану.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в бадминтон и применять в игре.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	
1.1	Игра	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	74	8	66	тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	9	1	8	наблюдение
2.2	Гимнастические упражнения	10	1	9	наблюдение
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	1	8	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	9	1	8	наблюдение
2.5	Акробатические упражнения	9	1	8	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	9	1	8	наблюдение
2.7	Упражнения для всех групп мышц	9	1	8	наблюдение
2.8	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44	10	34	тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	наблюдение

3.4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	1	3	наблюдение
3.6	Упражнения для развития общей выносливости	4	1	3	наблюдение
3.7	Упражнения для отработки мельницы односторонней	4	1	3	наблюдение
3.8	Упражнение для отработки двухсторонней мельницы	4	1	3	наблюдение
3.9	Упражнение для отработки имитации по 6 точкам на корте	4	1	3	наблюдение
3.10	Упражнение для отработки смеша	5	1	4	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	96	8	88	тестирование
4.1	Техническая подготовка	68	4	64	наблюдение
4.2	Тактическая подготовка	28	4	24	наблюдение
	Итого:	216	28	188	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности

1.1 Тема: Игра

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,

выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития бадминтона.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с теннисными мячами, с ракеткой, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств бадминтонистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные

сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности Бадминтонистов по игровым функциям.

Практика. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий бадминтоном на организм занимающихся.

Практика. Бег 20, 30, 60 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема: Упражнение для всех групп мышц

Теория. История возникновения бадминтона

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

2.8 Тема: Упражнение для развития быстроты

Теория. Быстрота

Практика. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Дисциплина.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекалывание

груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий бадминтонной площадки.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Короткая подача, высокая подача. Траектория полета волана.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Режим, правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок различных мячей одной, двумя руками из позиции сидя и лежа, броски, жонглирование, игра воланами стоя на коленях, сидя).

Зеркальное выполнение упражнений (в непривычной стойке в защите и нападении, левым и правым боком к сетке).

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др).

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Обучение высокому удару с права, укорот, подставка, откидка.

Практика. Бег равномерный до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км. Туристические походы. Хоккей в зале пластиковыми клюшками и шайбой (рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях).

3.7 Тема: Упражнения для отработки мельницы одной стороной.

Теория. Бадминтон как Олимпийский вид спорта.

Практика. Два спортсмена отрабатывают на корте технический элемент с ракеткой и воланом. Игрок А выполняет у передней линии подачи только откидку и подставку, игрок В, на другой стороне передвигаясь по корту выполняет с задней линии укорот и подставку.

3.8 Тема: Упражнение для отработки двухсторонней мельницы.

Теория. История бадминтона в России.

Практика. Игрок А и В, передвигаясь по части корта, Игрок А подает подачу высокодалекую на заднюю линию, игрок В выполняет укорот на сетку, игрок А выполняет подставку, игрок В выполняет откидку на заднюю линию и так два спортсмена отрабатывают упражнение.

3.9 Тема: Упражнение для отработки имитации по 6 точкам на корте.

Теория. Терминология для судей на вышке.

Практика. На корте работают два спортсмена, спортсмен А стоит у сетки в середине, игрок В занимает позицию готовности в центре корта,

игрок А показывает рукояткой ракетки в какую из точек нужно двигаться спортсмену, спортсмен В выполняет упражнение.

3.10 Тема: Упражнение для отработки смеша.

Теория. Смеш

Практика. Игрок А набрасывает волан игроку В, игрок В отрабатывает смеш в цель (цель – это тубы из 4 штук которые ставят для отработки в пределы корта).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Соревнования по схеме с выбыванием.

Практика. Имитация (подражание, воспроизведение, более-менее точное движение, а не сам удар), выполняется без волана, но с ракеткой в руке. Упражнения в ударных движениях по подвесному волану, после подвесного волана может быть использовано набрасывание волана на удар другим партнером.

Жонглирование воланом различными способами, выполнение ударов по линиям с движением ИЦ между ударами. Отработка подставки в передних углах площадки.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Аутогенная тренировка.

Практика. Основы тактики одиночной игры, парной игры, микст.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь тактически раскидывать волан в пределах корта.

Обучающийся будет уметь быстро принимать решения в игре.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в бадминтон.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с 3-мя площадками для бадминтона;
- Спортивное оборудование (стойки, сетка бадминтонная);
- Эспандер – 6 штук;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 6 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.
- Штанга.
- Тренажёр для отработки верхнего удара.
- Автоматическая пушка для набрасывания воланов.

- Ракетка тренажёр для кисти – 15 штук.
- Флорбольные ворота – 2 штуки.
- Клюшки для флорбола -16 штук.
- Многовопанка для набрасывания воланов – 2 штуки.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по количеству раз выполняемого упражнения.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 3 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), аттестация по окончании первого и второго модулей – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы по окончании первого модуля, техническая подготовка.

Упражнение	Количество раз (тест)	
	Юноши	Девушки
Подбрасывание волана	20 раз – вверх (поймать на расстоянии вытянутых рук) 20 раз – из-под ноги (левша из-под левой, правша из-под правой ноги) 20 раз – из-за спины Волан не должен упасть	
Жонглирование с воланом	100 раз – открытой стороной ракетки 100 раз – закрытой стороной ракетки 150 раз – открытой и закрытой стороной ракетки 1 раз – поймать волан 1 раз поднять волан	
Подача с воланом	10 подач – короткая 10 подач – высоко далекая	
Удары с воланом	20 раз – открытая сторона 20 раз – закрытая сторона	
Передвижение	10 раз – высокий удар с задней линии с передвижением имитации подставки	

Нормативы по окончании второго модуля, техническая подготовка.

Упражнение	Количество раз (тест)	
	Юноши	Девушки
Жонглирование сложное	50 раз – переключивание ракетки из руки в руку 50 раз - из-под ноги 50 раз – из- за спины 50 раз – одна нога стоит на месте и может передвигаться только по кругу не двигаясь с места, вторая нога может выполнять движение по кругу Волан не должен упасть.	

Жонглирование сложное	30 раз – откидка открытой стороной высокая-подставка открытой 30 раз – откидка закрытой стороной-подставка закрытой стороной 30 раз – откидка открытой стороной-подставка закрытой стороной 30 раз – откидка закрытой стороной-подставка открытой стороной
Подача с воланом в цель, 20*20 см квадрат	Из 30 подач 20 подач нужно подать в цель – короткая Из 30 подач 20 подач нужно подать в цель – высоко далекая
Укорот	10 раз открытой стороной
Высоко далекий удар с задней линии корта до задней линии через сетку	10 раз
Мельница односторонняя	20 раз

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-30.12.2021	01.09.2022-30.12.2022	01.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	10.01.2023-31.05.2023	10.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		5-17	5-17	5-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь

6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. *Щербаков Л.В.* Игра бадминтон./ Л.В. Щербаков, Н.И. Щербакова//Учебно-методическое издание. 2009.
2. *Железняк Ю.Д.* Спортивные игры: Техника, тактика обучения. /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов// Учебник для студентов высших учебных заведений. 2001.
3. *Костин В.А.* Азы бадминтона. /В.А.Костин // Учебное пособие. 2007.
4. *Глебович Б.В.* Бадминтон для детей. / Б.В. Глебович, Н.Н.Постников // М.: Физкультура и спорт, 1968.
5. *Жесткова Ю.К.* Бадминтон. /Ю.К. Жесткова, И.А.Галимов// Спортивная игра: учебно-методическое пособие. 2011.

Ссылки на электронные ресурсы

1. www.badm.ru- ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»

2. [www. bwfbadminton. org](http://www.bwfbadminton.org)- Мировая федерация бадминтона
3. www.badminton-europe.org- Бадминтонный Европейский союз
4. www.tournamentsoftware.com- база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона