

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №60»



СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО

Носова С.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Баутина Е.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Саматова С.П.

Приказ № 108 от 15.07.2020

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 7 -15

Срок реализации: 3 года обучения

Уровень программы – ознакомительный

Авторы-составители:

Мусакин О.В.,

учитель физкультуры,

высшая квалификационная категория,

Баутина Е.Н.,

Заместитель директора по УВР

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка _____ | 3 |
| 2. Учебно-тематический план _____ | 5 |
| 3. Содержание программы и тематическое планирование _____ | 7 |
| 4. Методическое обеспечение программы _____ | 14 |
| 5. Список информационных источников _____ | 16 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья, приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа "Бадминтон" составлена на основе программы для СДЮШОР "Бадминтон", авторы А.П. Горячев, А.А. Ивашин.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении бадминтона в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основная цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в бадминтон;

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач**:

- изучение техники выполнения основных ударов в бадминтоне, техники передвижения по площадке;
- овладению минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- развитие у детей выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующие их возрасту;
- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- привлечь максимально возможного числа детей к занятиям бадминтоном, формирование у них мотивации к систематическим занятиям спортом и в частности бадминтоном и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Возраст обучающихся 7-15 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Общая продолжительность программы – 204 часа. Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма занятий групповая. Основной формой занятий по данной программе является тренировка. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры, изучение теории.

Планируемые результаты:

| | 1 год обучения: | 2 году обучения | 3 год обучения |
|---------------------------|---|---|--|
| Обучающиеся знают: | <ul style="list-style-type: none">• Правила игры в бадминтон• Теорию игры в бадминтон• Основные приемы игры в бадминтон• Высоту сетки• Перечень инвентаря, необходимого для занятий | <ul style="list-style-type: none">• Задачи и значение бадминтона для физического воспитания• Требования к месту занятий, спортивной форме занимающегося, инвентарю• Игровые стойки бадминтона | <ul style="list-style-type: none">• Технику игры в бадминтон• Поддачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения• Классификацию ударов в бадминтоне• Общую и специальную физическую подготовку бадминтонистов |
| Обучающиеся умеют: | <ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно провести разминку• Правильно | <ul style="list-style-type: none">• Выполнять основные удары• Имитировать | <ul style="list-style-type: none">• Выполнять основные удары• Имитировать |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| | <p>передвигаться на площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитировать удары • Пользоваться спортивной терминологией • Правильно держать ракетку • Правильно спланировать режим дня | <p>удары</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провести подготовительную часть занятия | <p>удары с передвижением по площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовиться и участвовать в соревнованиях • Настраиваться на игру • Регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры |
| У обучающихся развито: | <ul style="list-style-type: none"> • Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки • Правильная подача волана | <ul style="list-style-type: none"> • Физические качества – быстрота, гибкость, ловкость • Командный дух | <ul style="list-style-type: none"> • Потребность в регулярных занятиях спортом • Самоконтроль на занятиях бадминтоном • Потребность в совершенствовании техники игры |

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке, участие в школьных, районных, городских соревнованиях. Один раз в год (май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке, специальной физической подготовке и по технической подготовке.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| Название разделов | Количество часов | | |
|--------------------------------------|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | 2 | 2 | |
| 2. Общефизическая подготовка | 20 | | 20 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 18 | | 18 |
| 4. Техническая подготовка | 10 | | 10 |
| 5. Подвижные игры | 14 | | 14 |
| 6. Контрольное занятие | 1 | | 1 |
| 7. Участие в соревнованиях | 2 | | 2 |
| 8. Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| Итого | 68 | 2 | 66 |

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| Название разделов | Количество часов | | |
|--------------------------------------|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | 2 | 2 | |
| 2. Общефизическая подготовка | 16 | | 16 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 16 | | 16 |
| 4. Техническая подготовка | 12 | | 12 |
| 5. Тактическая подготовка | 6 | | 6 |
| 6. Подвижные игры | 10 | | 10 |
| 7. Контрольное занятие | 2 | | 2 |
| 8. Участие в соревнованиях | 3 | | 3 |
| 9. Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| 10. Итого | 68 | 2 | 66 |

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| Название разделов | Количество часов | | |
|--------------------------------------|------------------|--------|----------|
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | 2 | 2 | |
| 2. Общефизическая подготовка | 16 | | 20 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 14 | | 18 |
| 4. Техническая подготовка | 19 | | 14 |
| 5. Тактическая подготовка | 8 | | 6 |
| 6. Подвижные игры | 11 | | 11 |
| 7. Контрольное занятие | 2 | | 2 |
| 8. Участие в соревнованиях | 3 | | 3 |

| | | | |
|---------------------|----|---|----|
| 9. Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| 10. Итого | 76 | 2 | 74 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие: Техника безопасности на занятиях по бадминтону. История игры в бадминтон. Режим дня. Гигиена. Правила игры.

2.ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Л/А упражнения:
 - спринтерский бег от 30 до 100 м;
 - бег на длинные дистанции до 1 км;
 - специальные упражнения метателя (теннисными мячами);
2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:
 - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
 - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
3. Упражнения на гибкость:
 - наклоны в разные стороны;
 - упражнения в парах;
4. Силовые упражнения на мышцы ног:
 - приседания с отягощением и без;
 - выпрыгивания из приседа и многоскоки;
 - прыжки в длину с места.
5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
 - упражнения в сопротивлении с партнёром;
 - упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

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

| Возраст | Тип ударов | Кол-во повторов в серии | Максимальное кол-во серий в тренировке |
|-----------|--------------|-------------------------|--|
| 7-8 лет | Удары сверху | 1 | 2 |
| | Удары сбоку | 4 | 1 |
| | Удары снизу | 2 | 2 |
| 9-10 лет | Удары сверху | 3 | 2 |
| | Удары сбоку | 6 | 2 |
| | Удары снизу | 4 | 2 |
| 11-12 лет | Удары сверху | 5 | 3 |
| | Удары сбоку | 8 | 3 |
| | Удары снизу | 6 | 3 |
| 13-15 лет | Удары сверху | 7 | 4 |
| | Удары сбоку | 10 | 3 |
| | Удары снизу | 8 | 4 |

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке;
 - прыжки через скакалку.
2. Специальная скоростная подготовка:
- ускорение с в/старта до 30 м;
 - челночный бег – 6х5 м;
 - маховые движения ногами;
 - имитация ударов.
3. Специальная выносливость:
- беговая имитация от 15 до 30 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений.

4. Техническая подготовка: правильный хват ракетки и смена хватки ракетки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху.

Методика начального обучения технике: 1) хватка ракетки; 2) подачам; 3) ударам снизу; 4) ударам сверху; 5) передвижениям по площадке; 6) ударам с сбоку; 7) стойка бадминтониста.

5. Подвижные игры:

«Очисти свой сад от камней»

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

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

«Салки с воланами»

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

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

«Гонка волана»

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

«Убеги от водящего»

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

момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой.

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

6. Контрольное занятие: Проведение испытаний по офп и спф:

| Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
|----------------------------|----------|---------|
| Прыжок в длину с места(см) | 165 | 155 |
| Бег 30м (с) | 5,4 | 6,3 |
| Челночный бег 6х5 м (с) | 12,0 | 13,0 |
| Метание волана | 5,0 | 5,0 |

Проведение испытаний по технике:

| Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
|-----------------------|----------|---------|
| Высокая подача | 3 | 3 |
| Короткая подача | 3 | 3 |
| Жонглирование | 10 | 10 |
| Высокий удар | 3 | 3 |

7. Участие в соревнованиях: Участие детей в школьных соревнованиях(2 раза в год).

8. Итоговое занятие: проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

2-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа на тему «Развитие бадминтона в России». Популярность бадминтона.

2.ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с теннисными и набивными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Спортивные игры.

3.СФП: применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель. Передвижения по площадке. Специальная физическая подготовка: а) упражнения на развитие специальных силовых качеств; б) упражнения на развитие специальной выносливости.

| Возраст | Тип ударов | Кол-во повторов в серии | Максимальное кол-во серий в тренировке |
|-----------|--------------|-------------------------|--|
| 7-8 лет | Удары сверху | 1 | 2 |
| | Удары сбоку | 4 | 1 |
| | Удары снизу | 2 | 2 |
| 9-10 лет | Удары сверху | 3 | 2 |
| | Удары сбоку | 6 | 2 |
| | Удары снизу | 4 | 2 |
| 11-12 лет | Удары сверху | 5 | 3 |
| | Удары сбоку | 8 | 3 |

| | | | |
|-----------|--------------|----|---|
| | Удары снизу | 6 | 3 |
| 13-15 лет | Удары сверху | 7 | 4 |
| | Удары сбоку | 10 | 3 |
| | Удары снизу | 8 | 4 |

4. **Техническая подготовка:** Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу. Обучение подачи закрытой стороной ракетки. Техника бадминтона: а) способы хватки ракетки; б) стойки бадминтониста; в) техника ударов снизу; г) техника ударов сверху; д) техника подач; е) техника выполнения плоских ударов; ж) техника передвижений.

5.Тактическая подготовка: Обучения основам тактики одиночной игры. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

6.Подвижные игры:

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

7. Контрольное занятие:

Проведение испытаний по офп и спф:

| Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
|----------------------------|----------|---------|
| Прыжок в длину с места(см) | 175 | 165 |
| Бег 30м (с) | 5,5 | 6,0 |
| Челночный бег 6х5 м (с) | 11,5 | 12,5 |

| | | |
|----------------------------------|----------|---------|
| Метание волана | 5,5 | 5,5 |
| Проведение испытаний по технике: | | |
| Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
| Высокая подача | 5 | 5 |
| Короткая подача | 5 | 5 |
| Жонглирование | 13 | 13 |
| Высокий удар | 5 | 5 |

7.Участие в соревнованиях: Участие детей в школьных соревнования (2 раза в год) и в окружных соревнованиях (1 раз в год).

8.Итоговое занятие: проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

3-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Технические средства в обучении и тренировке бадминтониста. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака). Техническая подготовка бадминтониста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Физическая подготовка бадминтониста. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).

2.ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с теннисными и набивными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Спортивные игры. Упражнения с баскетбольными мячами.

3.СФП: применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов(сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста, а так же выполнять имитации с отягощением. Эстафеты с расстановкой и сборианием предметов, метание в цель. Передвижения по площадке.

| Возраст | Тип ударов | Кол-во повторов в серии | Максимальное кол-во серий в тренировке |
|-----------|--------------|-------------------------|--|
| 7-8 лет | Удары сверху | 1 | 2 |
| | Удары сбоку | 4 | 1 |
| | Удары снизу | 2 | 2 |
| 9-10 лет | Удары сверху | 3 | 2 |
| | Удары сбоку | 6 | 2 |
| | Удары снизу | 4 | 2 |
| 11-12 лет | Удары сверху | 5 | 3 |
| | Удары сбоку | 8 | 3 |
| | Удары снизу | 6 | 3 |
| 13-15 лет | Удары сверху | 7 | 4 |
| | Удары сбоку | 10 | 3 |
| | Удары снизу | 8 | 4 |

Техническая подготовка: Совершенствование техники жонглирования. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу, ударов у сетки. Обучение

подачи закрытой стороной ракетки. Совершенствование изученных ранее ударов. На 3-м году обучения имитации передвижения включается в каждое тренировочное занятие.

1. Совершенствование точности игры у сетки.
2. Совершенствование защитных действий.
3. Индивидуализация тренировочного процесса.
4. Совершенствование устойчивости внимания.
5. Совершенствование специальной выносливости.
6. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.
7. Совершенствование общей выносливости.
8. Совершенствование приема подач.
9. Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.

5.Тактическая подготовка: Обучения основам тактики одиночной игры. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника. Овладение анализом одиночной игры.

6.Подвижные игры:

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Учебные игры с круговой сменой»

Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований. Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия. Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

7. Контрольное занятие:

Проведение испытаний по офп и спф:

| | Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
|--|----------------------------|----------|---------|
| | Прыжок в длину с места(см) | 185 | 175 |
| | Бег 30м (с) | 5,3 | 5,7 |
| | Челночный бег 6x5 м (с) | 11,2 | 11,8 |
| | Метание волана | 6,0 | 5,7 |

Проведение испытаний по технике:

| | Контрольные нормативы | Мальчики | Девочки |
|--|-----------------------|----------|---------|
| | Высокая подача | 8 | 8 |
| | Короткая подача | 7 | 7 |
| | Жонглирование | 15 | 15 |
| | Высокий удар | 7 | 7 |

7.Участие в соревнованиях: Участие детей в школьных соревнованиях (1 раз в год),окружных (1 раз в год),городских (1 раз в год).

8.Итоговое занятие: проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Составной частью программы «Бадминтон» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

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

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и основные приёмы игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение технике и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной принцип тренировочной работы в группах третьего года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Основной **формой занятий** по данной программе является тренировка.

Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

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

Материально-техническое оснащение программы - это: зал (просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением), ракетки, воланы, мячи, скакалки, гимнастические палки, стойки, бадминтонная сетка.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
3. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2010. – 121 с.
4. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.