**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  /\_\_\_\_\_\_/Е.В. Богданова  Протокол №1  от 31 августа 2021 г. | **«Утверждено»**  Решением  педагогического совета  Протокол №1  от 31 августа 2021 г. | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка» /\_\_\_\_\_\_/Р. А. Фролов    Приказ №115  от 31 августа 2021 г. |

.

Дополнительная (общеразвивающая)

общеобразовательная программа

**«Бадминтон»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет.

**Срок реализации программы**: 2 года.

**Автор-составитель:**

Логунов Андрей Олегович,

педагог дополнительного образования

**Елец**

**2021**

**Содержание**

1. Пояснительная записка.

2. Календарный учебный график.

3. Учебный план.

4. Содержание программы.

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).

6. Список литературы.

7. Рабочая программа первого года обучения 1, 2, 3 группы.

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Бадминтон» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по бадминтону отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как целью является пропаганда здорового образа жизни, развития системы профилактики и коррекции здоровья.

**Новизна программы.**

Бадминтон – уникальная игра. Она доступна практически каждому человеку. Однако правильно играть в эту игру могут немногие. Занятия по данной программе дадут основные (базовые) представления о бадминтоне, научат обучающихся укреплять с его помощью своё здоровье, приобретать навыки здорового образа жизни. Занятия бадминтоном очень увлекательны и эмоциональны, поэтому занимающиеся получают хорошую нагрузку, даже не замечая этого. Занятия бадминтоном сближают людей, дарят хорошее настроение, позитивные эмоции и уверенность в себе, так как эта игра неконтактна и неагрессивна. Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза, умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения, что немаловажно для людей, много времени проводящих у компьютера. Продолжительная игра с умеренной нагрузкой поддерживает в тонусе основные мышечные группы (рук, ног, туловища), способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланом способствуют уменьшению жировых отложений в области талии. Бадминтон – семейная игра. На площадке одновременно друг против друга могут играть люди разных возрастов. Особенно эмоционально проходят игры в парном разряде. Это укрепляет связь поколений. Игра дисциплинирует занимающихся, учит уважительно относиться к сопернику, формирует этику поведения и нравственные принципы.

**Актуальность программы.**

Универсальность игры – вот основное качество, которое определяет популярность бадминтона, делает эту игру общедоступной. Самое интересное в бадминтоне то, что он может быть по желанию то простым, то сложным. В мастерском исполнении бадминтон – спортивная игра высокого класса, способствующая развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, точность, хорошая реакция и ориентация в пространстве. Игра в бадминтон учит быстро мыслить, находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается во всестороннем развитии организма, в совершенствовании двигательных качеств, а также в овладении техническим и тактическим мастерством. Программа направлена на пробуждение интереса к игре в бадминтон, организацию занятости свободного времени учащихся.

**Цели и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в бадминтон, популяризация бадминтона.

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные:

1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;

2) обучение учащихся технике и тактике игры;

3) обучение новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях;

4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности, к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные:

1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;

3) повышение резервных возможностей организма.

Развивающие:

1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости.

Воспитательные:

1) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

2) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предлагает равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В бадминтоне легко дозировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных возможностей конкретного человека. Каждый занимающийся ставит перед собой и реализует те задачи, которые ему по силам. Для этого нужен всего лишь один партнёр примерно одинакового уровня подготовки. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство на занятиях и в группах общей физической подготовки, и специальной медицинской группы.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Обучающиеся должны:

- знатьправила техники безопасности;

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- знать историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;

- знать правила игры в бадминтон, технические и тактические приёмы игры;

**-**владеть элементарной техникой основных элементов бадминтона.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Обучающиеся должны:

- соблюдать правила безопасности во время игры в бадминтон;

- применять технические и тактические приёмы игры на практике;

- проводить соревнования по упрощённым правилам;

-самостоятельно проводить разминку;

- правильно передвигаться на площадке;

- имитировать удары с передвижением по площадке;

-выполнять различные удары;

-взаимодействовать в парной игре;

- обладать умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

**Критерии определения результативности.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса программы «Бадминтон». Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры*: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

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

*В области трудовой культуры*: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности при игре в бадминтон; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры: у*мение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

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

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону. Предметные результаты так же проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры*: знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

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

*В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры*: способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**Срок реализации программы:** 2 года, 72 учебные недели (36 учебных недель в год).

**Условия реализации программы.**

Программа детского объединения «Бадминтон» предназначена для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста (11-15 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа в каждой группе, курс занятий рассчитан на 108 часов в год. В группу первого года обучения принимаются дети на основании свободного и добровольного выбора деятельности и желания родителей.

**Формы организации занятий:**

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого изложения основ техники безопасности при игре в бадминтон. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

**2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Начало учебного года -** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **группы** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 1 | 36 | 36 | 108 | 1 раз в неделю по 3 часа |
| 2 | 1 | 36 | 36 | 108 | 1 раз в неделю по 3 часа |
| 3 | 1 | 36 | 36 | 108 | 1 раз в неделю по 3 часа |

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**3.1. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ** | **ВСЕГО** | **ТЕОРИЯ** | **ПРАКТИКА** |
| 1. | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ТБ | **3** | 1 | 2 |
| 2. | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | **30** | 1 | 29 |
| 3. | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | **18** | 3 | 15 |
| 4. | ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ | **3** | - | 3 |
| 5. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | **39** | 6 | 33 |
| 6 | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ | **12** | - | 12 |
| 7 | ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ | **3** | 1 | 2 |
|  | ИТОГО | **108** | 12 | 96 |

**3.2. Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ** | **ВСЕГО** | **ТЕОРИЯ** | **ПРАКТИКА** |
| 1. | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ТБ | **3** | **1** | **2** |
| 2. | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | **45** | 3 | 42 |
| 3. | ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ | **3** | **-** | 3 |
| 4. | ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | **24** | 3 | 21 |
| 5. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | **18** | 3 | 15 |
|  | ТУРНИРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ | **12** | - | 12 |
| 6 | ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ | **3** | 1 | 2 |
|  | ИТОГО | **108** | 11 | 97 |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Первый год обучения.**

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры. Правила ТБ и гигиена. Форма бадминтониста. Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки со скакалкой. Игры со скакалкой «Алфавит», «Прыжок за прыжком», «Десяточки».Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Интеллектуальные задания тренировочного модуля. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры с элементами отжимания «Пролезь через мост», «Повтори за мной», «Силачи». Подвижные игры «Салки», «Вышибалы», «Мяч вверх».

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контрольные испытания.Игровой тренинг.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости. Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки. Основная стойка при подаче, приеме. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут. Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ:

Воспитание навыков соревновательной деятельности. Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности. Проведение турниров.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Подведение итогов учебного года. Обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**4.2. Второй год обучения.**

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Л/А упражнения: спринтерский бег от 30 до 100 м; бег на длинные дистанции до 1 км. Специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами). Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контрольные испытания.Игровой тренинг.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Техника ударов снизу. Техника ударов сверху. Техника подач. Техника выполнения плоских ударов. Техника ударов у сетки. Техника передвижений. Удар сверху открытой стороной ракетки. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Удар сбоку открытой стороной ракетки. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон: атакующие действия, защитные действия. Тактические действия в парных играх. Техническая подготовка: совершенствование техники подач. Совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки. Совершенствование ударов на сетке. Совершенствование техники защитных ударов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА

Высоко-далекая подача. Высоко-далекий удар, справа – прием. Укороченный удар, справа – прием. Короткий удар – подставка на сетке. Плоский удар справа – сбоку, слева – сбоку. Знакомство с правилами одиночной игры. Знакомство с правилами парной игры. Практические одиночные и парные игры. Судейство соревнований.

ТУРНИРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ

Участия в соревнованиях. Участие в турнирах.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Подведение итогов учебного года. Обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося. Сдача контрольных нормативов.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ)**

**Контрольно-переводные нормативы.**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки;

- 4 упражнения специальной физической подготовки.

Все упражнения оцениваются по балльной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива;

2 балла – норматив;

3 балла – свыше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

**Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

**Промежуточный контроль. Контрольные испытания:**

- наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований | **Возраст (лет) девушки** | | | | | **Возраст (лет) юноши** | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 11,1 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,5 | 10,5 | 9,5 | 9,0 | 8,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 130 | 135 | 145 | 155 | 170 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 28 | 30 | 33 | 38 |
| 5 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,9 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками. Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача. С 11 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет – с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

**Контроль в учебной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных нормативов | Сентябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных нормативов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

**Игры с воланом и ракеткой**

**«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.

**«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 педагога 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.

**«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 педагога останется меньше воланов.

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

**«Гонка волана»**

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией 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. Подобрав 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.

**«Гонка волана подачей»**

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

**«Гонка волана ракеткой»**

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

**«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.

**«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.

**«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 вубегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

**«Кто выше и быстрее?»**

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

3. То же, но касается разноименных коленей.

4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

**«Бадминтон левыми руками»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

**«Двурукий бадминтон»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

*Вариант.* Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов;  - самостоятельное чтение специальной литературы;  -практические занятия; | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ; | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература; | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; |
| **Общая физическаяподготовка** | -учебно-тренировочное занятие; | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение); | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература; | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль; |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие; | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение); | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -волейбольный инвентарь; | - контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль; |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие;  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная; | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение); | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -бадминтонный инвентарь; | - контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки;  - текущий контроль; |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - соревнование; | - практический; | - бадминтонный инвентарь; | - протокол соревнований, промежуточный, итоговый; |
| **Контрольно-переводные испытания** | - фронтальная, индивидуально-фронтальная; | - практический;  - словесный; | - бадминтонный инвентарь;- методические пособия; | - протокол вводный, текущий; |
| **Медицинский контроль** | - групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный. | - оборудование для тестирования. | - вводный. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Сетка бадминтонная.

- Ракетки.

- Воланы.

- Табло перекидное.

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:**

- Спортивный зал для проведения занятий.

- ТСО (компьютер, проектор).

- кабинет для занятий.

**6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. 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.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. 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.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб.пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября».Серия «Спорт в школе», вып. 25).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

**«БАДМИНТОН»**

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет.

**Год обучения:** 1 год.

**Группа** №1, 2, 3.

**2021-2022 учебный год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка.

2. Календарно-тематическое планирование.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программы «Бадминтон» положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по бадминтону отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность решать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

**ЦЕЛЬ:**

**-** повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся посредством игры в бадминтон, популяризация бадминтона.

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные:

1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;

2) обучение учащихся технике и тактике игры;

3) обучение новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях;

4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности, к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные:

1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;

3) повышение резервных возможностей организма.

Развивающие:

1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости.

Воспитательные:

1) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

2) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа (36 учебных недель).

3 часа в неделю, 108 часов в год.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности;

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- знать историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;

- знать правила игры в бадминтон;

**-** владеть элементарной техникой основных элементов бадминтона;

- знать технические и тактические приёмы игры;

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Кол-во часов | | Дата проведения |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. ТБ. | 1 | 2 |  |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | | | | |
| 2 | Строевые упражнения. | 1 | 2 |  |
| 3 | Упражнения для ног, рук, и плечевого пояса. | - | 3 |  |
| 4 | Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. | - | 3 |  |
| 5 | Упражнения для развития силы. | - | 3 |  |
| 6 | Упражнения для развития быстроты действия. | - | 3 |  |
| 7 | Упражнения для развития гибкости. | - | 3 |  |
| 8 | Упражнения для развития ловкости. |  | 3 |  |
| 9 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | 3 |  |
| 10 | Упражнения для развития общей выносливости. |  | 3 |  |
| 11 | Упражнения для укрепления мышечного корсета. |  | 3 |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | | | |
| 12 | Комплекс ОРУ. | 1 | 2 |  |
| 13 | Беговые упражнения. Челночный бег. | - | 3 |  |
| 14 | Прыжки со скакалкой.Подвижные игры со скакалкой «Алфавит», «Прыжок за прыжком», «Десяточки». | - | 3 |  |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Интеллектуальные задания тренировочного модуля**.** | 1 | 2 |  |
| 16 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры с элементами отжимания «Пролезь через мост», «Повтори за мной», «Силачи». | - | 3 |  |
| 17 | Игры «Салки», «Вышибалы», «Мяч наверх». | 1 | 2 |  |
| 18 | ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.Контрольные испытания.Игровой тренинг. | - | 3 |  |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА | | | | |
| 19 | Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости. Учебная игра. | - | 6 |  |
| 20 | Хватка ракетки. Сжимание и разжимание ручки ракетки. Учебная игра. | 1 | 5 |  |
| 21 | Основная стойка при подаче, приеме. Учебная игра. | 1 | 5 |  |
| 22 | Жонглирование воланом открытой и закрытой стороны ракетки.Учебная игра. | 1 | 5 |  |
| 23 | Перемещение по площадке: 3мин.,5 мин., 7 мин. Учебная игра. | 1 | 2 |  |
| 24 | Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану. Учебная игра. | 1 | 5 |  |
| 25 | Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку -снизу. Учебная игра. | 1 | 5 |  |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ. СОРЕВНОВАНИЯ | | | | |
| 26 | Воспитание навыков соревновательной деятельности. Приобщение к соревновательной деятельности | - | 3 |  |
| 27 | Совершенствование тактических действий в игре. | - | 3 |  |
| 28 | Проведение турниров. | - | 6 |  |
| 29 | ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.  Подведение итогов учебного года. Обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося. Сдача контрольно-переводных нормативов. | 1 | 2 |  |