МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН»

Рассмотрена и принята на Утверждаю:

заседании педагогического совета Директор МБУДО ЦРТДЮ

МБУДО ЦРТДЮ МО «Павловский район» МО «Павловский район»

от « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белянина О.Ю.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Приказ № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Бадминтон»**

*(стартовый уровень)*

Направленность: физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:

Рыськова Александра Алексеевна

педагог дополнительного образования

р.п. Павловка

2021 г

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» |  |
| 1.1.Пояснительная записка | стр |
| 1.2.Содержание программы | стр |
| Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» |  |
| 2.1.Календарный учебный график (КУГ) | стр |
| 2.2.Условия реализации программы | стр |
| 2.3.Формы аттестации и оценочные материалы | стр |
| 2.4.Методические материалы | стр |
| Список литературы | стр |
|  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направляет деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

**Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
* Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

**Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

* Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
* Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

**Адаптированные программы:**

* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

**Локальные акты ОО**

* Положение об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБУДО ЦРТДЮ МО «Павловский район», протокол №4 от 2703.2020г
* Устав МБУДО Центра развития творчества детей и юношества МО «Павловский район» (Постановление администрации МО «Павловский район» №503 от 06.12 2017г);

- Правила приёма, перевода и отчисления обучающихся в МБУДО ЦРТДЮ (2021 г.);

- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных программ в МБУДО ЦРТДЮ (2021г.);

- Положение о кружковых объединениях МБУДО ЦРТДЮ (2021 г.);

- Положение о педагогическом мониторинге в МБУДО ЦРТДЮ (2021 г.);

- Правила внутреннего распорядка для обучающихся в МБУДО ЦРТДЮ (2021 г.).

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

1. способствует повышению двигательной активности:
2. способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
3. экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

**Уровень программы:** стартовый.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивной направленности

**Актуальность программы**

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В бадминтоне есть неоспоримый положительный оздоровительный момент. Сейчас у детей большая зрительная нагрузка. Она складывается из занятий  с учебниками, с компьютером, телевизором, игровыми приставками. А при занятиях бадминтоном происходит постоянная тренировка мышц глаз. Глаза фокусируются то на близ летящий волан, то на удаляющийся, то вверх, то вниз. Это очень хорошая гимнастика для мышц глаз. Если взять рекомендуемые упражнения, то они будут очень похожи на движения глаз при игре в бадминтон. Это имеет положительный эффект для сохранения хорошего зрения.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования  упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Программа учитывает возрастные особенности детей.

**Новизна данной программы** заключается в том , что на занятиях используют разнообразные упражнения из разных видов спорта (л/а, гимнастика, подвижные игры) для достижения высоких результатов и общефизического совершенствования личности подрастающего поколения.

**Отличительные особенности программы.** Программа дополнительного образования» Бадминтон» базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно-ориентированного обучения и персонализации подготовки.

**Адресат программы:** Возраст обучающихся 10-17 лет

**Формы обучения:** очная, очно-заочная или заочная форма, дистанционная форма реализации программы.

**Формы обучения и виды занятий**:

1. Теоретические подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.

2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика (игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два часа.

**Цель программы:**

Учить игре в бадминтон, повысить уровень двигательной активности и физической подготовленности с целью сохранения укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

Образовательные:

1. вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
2. обучение учащихся технике игры;
3. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
5. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

1. развитие физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям

по бадминтону.

**Планируемые результаты**

Освоение программного материала представлено метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактикизаболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий.

*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 обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение соблюдать правила техники безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний, умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* 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;

*В области эстетической культуры:*

* 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;
* владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание программы.**

**Модуль № 1**

**1.** **Вводное занятие. Инструкция по т.б.** Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Официальные правила игры в бадминтон. Инструкция по технике безопасности и охране труда при проведений занятий и соревнований по бадминтону.

**2. Теоретическая подготовка.** Противостояние бадминтонистов физическому утомлению. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

**3. Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Подготовительные упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Подготовительные упражнения для развития силы. Развитие общей выносливости.

**4. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения на расслабление.

**5. Диагностика обученности.** Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения

**6. Итоговое занятие.**

**Модуль № 2**

1. **Вводное занятие. Инструкция по т.б.**
2. **Техническая подготовка.** Обучение технике, хват ракетки. Техника жонглирования воланом. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху. Удары справа снизу. Удары сверху. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху. Удары слева снизу. Удары снизу. Обучение приёму с удара сверху. Обучение подачи открытой стороной ракетки. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

**3. Тактическая подготовка.** Основы тактики в бадминтоне. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения. Тактика защиты.

**4. Интегральная подготовка.** Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключения. Игровые тренировки.

**5. Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

**6. Инструкторская и судейская практика.** Общие требования, предъявляемые к юному инструктору и судье соревнований. Практические занятия: судейство соревнований.

**7. Диагностика обученности.** Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения

**8. Итоговое занятие.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | Теорети  ческие | Практи  ческие |
| **Модуль № 1** | | | | | |
| **1.** | **Вводное занятие. Инструктаж по т/б** | **2** | **2** | **-** | Фронтальный опрос |
| **2.** | **Теоретическая подготовка.** | **2** | **2** | **-** | Фронтальный опрос |
| **3.** | **Общая физическая подготовка.** | **44** | **2** | **42** | Индивидуально-групповой |
| 3.1 | Понятие ОФП. Функции ОФП. | 2 | 2 | - | Фронтальный опрос |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки. | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.3 | Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.4 | Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.5 | Подготовительные упражнения для развития гибкости | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.6 | Подготовительные упражнения для развития прыгучести | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.7 | Подготовительные упражнения для развития силы | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 3.8 | Развитие общей выносливости | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка.** | **36** | **2** | **34** | Индивидуально-групповой |
| 4.1 | Понятие СФП. Функции СФП. | 2 | 2 | - | Фронтальный опрос |
| 4.2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.3 | Упражнения на растяжение мышц | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.4 | Упражнения для мышц ног и таза | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.5 | Упражнения на равновесие | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.6 | Упражнение для мышц туловища и шеи | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.7 | Упражнения на расслабление | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| **5** | **Диагностика обученности** | **4** | **-** | **4** | Сдача нормативов |
| **6** | **Итоговое занятие** | **2** | **2** | **-** | Фронтальный опрос |
|  | **Итого** | **90** | **10** | **80** |  |
| **Модуль № 2** | | | | | |
| **1.** | **Вводное занятие. Инструктаж по т/б** | **2** | **2** | **-** | Фронтальный опрос |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **52** | **2** | **50** | Индивидуально-групповой |
| 2.1 | Основы технической подготовки | 2 | 2 | - | Фронтальный опрос |
| 2.2 | Обучение технике, хват ракетки | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.3 | Техника жонглирования воланом | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.4 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.5 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.6 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.7 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.8 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.9 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу | 4 | - | 4 | Индивидуально-групповой |
| 2.10 | Обучение приёму с удара сверху | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 2.11 | Обучение подачи открытой стороной ракетки | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| 2.12 | Обучение подачи закрытой стороной ракетки | 6 | - | 6 | Индивидуально-групповой |
| **3.** | **Тактическая подготовка.** | **18** | **2** | **18** | Индивидуально-групповой |
| 3.1 | Основы тактики в бадминтоне. | 2 | 2 | - | Фронтальный опрос |
| 3.2 | Обучение тактическим действиям. Тактика нападения. | 8 | - | 8 | Индивидуально-групповой |
| 3.3 | Обучение тактическим действиям. Тактика защиты. | 8 | - | 8 | Индивидуально-групповой |
| **4.** | **Интегральная подготовка.** | **16** | **-** | **14** | Индивидуально-групповой |
| 4.1 | Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. | 6 | **-** | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.2 | Целостно- игровые занятия с заданиями на переключения | 6 | **-** | 6 | Индивидуально-групповой |
| 4.3 | Игровые тренировки | 4 | **-** | 4 | Индивидуально-групповой |
| **5.** | **Контрольные игры и соревнования.** | **22** | **2** | **20** | Индивидуально-групповой |
| 5.1 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 2 | 2 | - | Индивидуально-групповой |
| 5.2 | Соревнования по бадминтону. | 20 | - | 20 | Индивидуально-групповой |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика.** | **10** | **2** | **8** | Индивидуально-групповой |
| 6.1 | Общие требования, предъявляемые к юному инструктору и судье соревнований | 2 | 2 | - | Фронтальный опрос |
| 6.2 | Практические занятия: судейство соревнований | 8 | - | 8 | Индивидуально-групповой |
| **7.** | **Диагностика обученности** | **4** | **-** | **4** | Индивидуально-групповой |
| **8.** | **Итоговое занятие** | **2** | **2** | **-** | Фронтальный опрос |
|  | **Итого часов** | **126** | **12** | **114** |  |
|  | **Всего часов** | **216** | **22** | **194** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во час. | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. |  |  |  | Рассказ | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  | Фронтальный опрос |
| 2 |  |  |  | Рассказ | 2 | Теоретическая подготовка |  | Фронтальный опрос |
| 3 |  |  |  | Рассказ | 2 | Понятие ОФП. Функции ОФП. |  | Фронтальный опрос |
| 4 |  |  |  | Практика | 2 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки. |  | Индивидуально-групповой |
| 5 |  |  |  | Практика | 2 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки. |  | Индивидуально-групповой |
| 6 |  |  |  | Практика | 2 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки. |  | Индивидуально-групповой |
| 7 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. |  | Индивидуально-групповой |
| 8 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. |  | Индивидуально-групповой |
| 9 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. |  | Индивидуально-групповой |
| 10 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости |  | Индивидуально-групповой |
| 11 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости |  | Индивидуально-групповой |
| 12 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости |  | Индивидуально-групповой |
| 13 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития гибкости |  | Индивидуально-групповой |
| 14 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития гибкости |  | Индивидуально-групповой |
| 15 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития гибкости |  | Индивидуально-групповой |
| 16 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития прыгучести |  | Индивидуально-групповой |
| 17 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития прыгучести |  | Индивидуально-групповой |
| 18 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития прыгучести |  | Индивидуально-групповой |
| 19 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития силы |  | Индивидуально-групповой |
| 20 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития силы |  | Индивидуально-групповой |
| 21 |  |  |  | Практика | 2 | Подготовительные упражнения для развития силы |  | Индивидуально-групповой |
| 22 |  |  |  | Практика | 2 | Развитие общей выносливости |  | Индивидуально-групповой |
| 23 |  |  |  | Практика | 2 | Развитие общей выносливости |  | Индивидуально-групповой |
| 24 |  |  |  | Практика | 2 | Развитие общей выносливости |  | Индивидуально-групповой |
| 25 |  |  |  | Рассказ | 2 | Понятие СФП. Функции СФП. |  | Фронтальный опрос |
| 26 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса |  | Индивидуально-групповой |
| 27 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса |  | Индивидуально-групповой |
| 28 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса |  | Индивидуально-групповой |
| 29 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на растяжение мышц |  | Индивидуально-групповой |
| 30 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на растяжение мышц |  | Индивидуально-групповой |
| 31 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на растяжение мышц |  | Индивидуально-групповой |
| 32 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для мышц ног и таза |  | Индивидуально-групповой |
| 33 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для мышц ног и таза |  | Индивидуально-групповой |
| 34 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения для мышц ног и таза |  | Индивидуально-групповой |
| 35 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на равновесие |  | Индивидуально-групповой |
| 36 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на равновесие |  | Индивидуально-групповой |
| 37 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на равновесие |  | Индивидуально-групповой |
| 38 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнение для мышц туловища и шеи |  | Индивидуально-групповой |
| 39 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнение для мышц туловища и шеи |  | Индивидуально-групповой |
| 40 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнение для мышц туловища и шеи |  | Индивидуально-групповой |
| 41 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на расслабление |  | Индивидуально-групповой |
| 42 |  |  |  | Практика | 2 | Упражнения на расслабление |  | Индивидуально-групповой |
| 43 |  |  |  | Практика | 2 | Диагностика обученности |  | Индивидуально-групповой |
| 44 |  |  |  | Практика | 2 | Диагностика обученности |  | Индивидуально-групповой |
| 45 |  |  |  | Рассказ | 2 | Итоговое занятие |  | Фронтальный опрос |
| 46 |  |  |  | Рассказ | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по т/б |  | Фронтальный опрос |
| 47 |  |  |  | Рассказ | 2 | Основы технической подготовки |  | Фронтальный опрос |
| 48 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение технике, хват ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 49 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение технике, хват ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 50 |  |  |  | Практика | 2 | Техника жонглирования воланом |  | Индивидуально-групповой |
| 51 |  |  |  | Практика | 2 | Техника жонглирования воланом |  | Индивидуально-групповой |
| 52 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 53 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 54 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 55 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 56 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 57 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 58 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 59 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 60 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 61 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 62 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 63 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу |  | Индивидуально-групповой |
| 64 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение приёму с удара сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 65 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение приёму с удара сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 66 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение приёму с удара сверху |  | Индивидуально-групповой |
| 67 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи открытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 68 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи открытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 69 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи открытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 70 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи закрытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 71 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи закрытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 72 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение подачи закрытой стороной ракетки |  | Индивидуально-групповой |
| 73 |  |  |  | Рассказ | 2 | Основы тактики в бадминтоне |  | Фронтальный опрос |
| 74 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика нападения |  | Индивидуально-групповой |
| 75 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика нападения |  | Индивидуально-групповой |
| 76 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика нападения |  | Индивидуально-групповой |
| 77 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика нападения |  | Индивидуально-групповой |
| 78 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика защиты |  | Индивидуально-групповой |
| 79 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика защиты |  | Индивидуально-групповой |
| 80 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика защиты |  | Индивидуально-групповой |
| 81 |  |  |  | Практика | 2 | Обучение тактическим действиям. Тактика защиты |  | Индивидуально-групповой |
| 82 |  |  |  | Практика | 2 | Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. |  | Индивидуально-групповой |
| 83 |  |  |  | Практика | 2 | Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. |  | Индивидуально-групповой |
| 84 |  |  |  | Практика | 2 | Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. |  | Индивидуально-групповой |
| 85 |  |  |  | Практика | 2 | Целостно- игровые занятия с заданиями на переключения |  | Индивидуально-групповой |
| 86 |  |  |  | Практика | 2 | Целостно- игровые занятия с заданиями на переключения |  | Индивидуально-групповой |
| 87 |  |  |  | Практика | 2 | Целостно- игровые занятия с заданиями на переключения |  | Индивидуально-групповой |
| 88 |  |  |  | Практика | 2 | Игровые тренировки |  | Индивидуально-групповой |
| 89 |  |  |  | Практика | 2 | Игровые тренировки |  | Индивидуально-групповой |
| 90 |  |  |  | Рассказ | 2 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований |  | Фронтальный опрос |
| 91 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 92 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 93 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 94 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 95 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 96 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 97 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 98 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 99 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 100 |  |  |  | Практика | 2 | Соревнования по бадминтону |  | Индивидуально-групповой |
| 101 |  |  |  | Рассказ | 2 | Общие требования, предъявляемые к юному инструктору и судье соревнований |  | Фронтальный опрос |
| 102 |  |  |  | Практика | 2 | Практические занятия: судейство соревнований |  | Индивидуально-групповой |
| 103 |  |  |  | Практика | 2 | Практические занятия: судейство соревнований |  | Индивидуально-групповой |
| 104 |  |  |  | Практика | 2 | Практические занятия: судейство соревнований |  | Индивидуально-групповой |
| 105 |  |  |  | Практика | 2 | Практические занятия: судейство соревнований |  | Индивидуально-групповой |
| 106 |  |  |  | Практика | 2 | Диагностика обученности |  | Индивидуально-групповой |
| 107 |  |  |  | Практика | 2 | Диагностика обученности |  | Индивидуально-групповой |
| 108 |  |  |  | Рассказ | 2 | Итоговое занятие |  | Фронтальный опрос |

**Методическое обеспечение программы**

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чѐткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящѐнные общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лѐгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерѐдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;

2. Разновидности методов показа;

3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленѐнного и целостно – расчленѐнного упражнения.

4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учѐта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся ознакомляются с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учѐта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

1) Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

2) Проверку выполнения отдельных приѐмов техники игры;

3) Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;

4) Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### Список литературы, образовательные ресурсы.

### Для учителей

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
5. http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. http://www.obadmintone.ru.
7. http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170.

### Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana