

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» Камышловского городского округа

Принят на заседании педагогического
совета
от «27» июня 2023 г.
Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом И.о. директора МАУ
ДО «СШ» КГО
от «30» июня 2023 г. № 59

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «БАДМИНТОН»

физкультурно-спортивной направленности

возрастная группа: 6 - 18 лет

срок реализации общеразвивающей программы: весь период

Составитель: Черкасских С.А.,
тренер-преподаватель

Камышлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	2
2.	Содержание общеразвивающей программы	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Содержание разделов и тем	7
2.3.	Планируемые результаты	9
3.	Организационно-педагогические условия	10
3.1.	Календарный учебный график	10
3.2.	Условия реализации программы	10
3.3.	Форма аттестации	13
4.	Список литературы	15
	Приложение	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бадминтон» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ)

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее – СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в СШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «бадминтон» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Данная программа направлена на получение детьми базовых навыков бадминтона, на психологическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей.

Цель программы: программы является овладение начальными навыками игры в бадминтон и повышение уровня физической подготовленности обучающихся

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование начальных знаний, умений и навыков по игре в бадминтон;
- ознакомление с историей происхождения вида спорта, основными правилами судейства - обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- обучение правильному дыханию.

Развивающие:

- развитие физических качеств как быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости;
- развитие внимательности, умения слушать;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, памяти, наблюдения).

Воспитательные:

- формирование стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по бадминтону;
- формирование потребности и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, толерантности, самостоятельности, порядочности, честности;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Данная программа является ознакомительной, и дает возможность каждому обучающему познакомиться и полюбить этот вид спорта.

Программа позволит овладеть начальными знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон, и в дальнейшем перейти обучающимся на программы спортивной подготовки.. Программа поможет раскрыть скрытые способности обучающихся, улучшить их психологическое состояние, расширить круг общения, укрепить здоровье, убрать риски социальных проблем.

Актуальность программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа в

условиях дополнительного образования детей способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программа позволяет формировать физические качества, пробуждать интерес обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. По уровню освоения программа является оздоровительной, т.е. предполагает развить у обучающихся основные физические качества, укрепить здоровье, расширить кругозор, внимание в процессе освоения этой программы.

Программа направлена на:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- реализация личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного вида спорта.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

СШ имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» классифицируется:

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная.

По образовательным областям — профильная.

По форме обучения – очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

По форме занятий — основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

По возрастным особенностям – от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы – весь период.

Продолжительность одного академического занятия - 45 минут. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Основные приемы работы педагога: демонстрация игрового приема по бадминтону, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением игровых приемов детьми, участие в соревнованиях.

Продолжительность программы: 52 учебных недели.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах: до 6 часов

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «бадминтон»

2.1. Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	зачет
5.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
6.	ВСЕГО часов:	312	72	240	

2.2. Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История зарождения и развития бадминтона. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь.

Тема 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль.

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся бадминтоном. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Тема 6. Основы техники и тактики игры

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8. Правила по бадминтону

Тема 9 Морально-волевая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке бадминтонистов. Начинающих бадминтонистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по бадминтону.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бадминтонист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бадминтонистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях бадминтоном и др.

Общая физическая подготовка

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений.

Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Специальная физическая подготовка.

Хватка ракетки. Создание навыков расслабления кисти после удара (сжатие и разжимание ручки ракетки).

Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту).

Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.

Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

Технико-тактическая подготовка

1. Обучение высоко-далекой подаче.

2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.
11. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
12. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
13. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
14. Совершенствование плоских ударов.
15. Обучение в/д удару слева.
16. Обучение укороченному удару слева.
17. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
18. Тактика одиночных и парных игр.
19. Судейская тактика (судейство игр).
20. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).
21. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).

2.3. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- Подготовка к обучению технике;
- Навыки упражнения с воланом;
- Навыки упражнения с воланом;
- Трудолюбие и ответственность;
- Чувство уважения к сопернику.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Учащийся научится:

- Планировать предстоящую игру с соперником;
- Выполнять приемы, руководствуясь инструкцией или наставлением тренера;
- Осуществлять контроль своих действий, используя многократное повторение упражнений;
- Анализировать и оценивать результаты собственных умений;

Познавательные результаты.

Учащийся научится:

- Анализировать работу, рисунок или схему, свойства материалов, видео урок;
- Сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других учащихся.

Коммуникативные результаты.

Учащийся научится:

- Владеть специальной терминологией по профилю;
- Формировать собственный стиль игры, тактики, приемов;

Предметные результаты.

Учащийся приобретёт знания:

- О развитии бадминтона в России;
- О специфике бадминтона как игрового вида спорта;
- Основные правила игры в бадминтон;
- Правила ТБ, организацию рабочего места;

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Весь период	01 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
В том числе 6 недель на самостоятельную работу по индивидуальным планам					

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий бадминтоном имеется игровой зал, раздевалки, душевые, туалеты

Примерный перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования

Стойки для бадминтона, комплект - 2 шт;

Сетка для бадминтона, комплект - 2 шт;

Ракетки для бадминтона - 12 шт;

Воланы для бадминтона - 300 шт;

Медицин-болл - 7 шт;

Скакалки - 20 шт;

Мяч баскетбольный - 1 шт.

Жгуты (эспандеры) - 7 шт.

Скамейка гимнастическая - 3 шт;

Гантели переменной массой, комплект - 3 шт

Информационное обеспечение - схемы и плакаты освоения техники бадминтона, правила бадминтона, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по бадминтону. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАУ ДО «СШ» КГО. Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

Методические материалы

Современные образовательные технологии, используемые в Программе:

Технология коллективной творческой деятельности – предполагает такую организацию совместной деятельности детей, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Здоровье сберегающая технология - позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с активной частью урока, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что даёт положительные результаты в обучении.

Личностно-ориентированная технология - предполагает тип взаимодействия «педагог-обучающийся». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности обучаемого.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях дзюдо несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние

человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе бадминтонистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвященные 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: лёгкой 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, поочерёдный, одновременный.

Характеристика методов, используемых в учебно-тренировочном процессе
По бадминтону:

- ☐ Разновидности словесного метода;
- ☐ Разновидности методов показа;
- ☐ Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
- ☐ 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 учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- ☐ Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- ☐ Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- ☐ Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- ☐ Систематический анализ игровой деятельности занимающихся

3.3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по дзюдо.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта дзюдо;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Виды аттестации:

1. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).
2. Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.
3. Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и зачисления в группу начальной подготовки.

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке

Критерии освоения теоретических знаний	-краткая история развития бадминтона; -судейство и правила бадминтона; -гигиена бадминтониста, врачебный контроль; -элементы самомассажа;
Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД)	-хват ракетки; - жонглирование воланом; - удары (справа, слева); - удары (сверху, снизу) - удары сбоку и др.
Оценки:	
«неудовлетворительно»	Не назвал, не выполнил ни одного задания
«удовлетворительно»	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками

«хорошо»	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
«отлично»	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ).

Литература, использованная при составлении программы

1. Лихачева В.С. Базовые физкультурно-спортивные виды. Спортивные игры: теннис, настольный теннис, бадминтон: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2005 – 64 с.;
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М, Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика обучения: / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.;
3. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон: учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с.;
4. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный унт. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.

Список литературных источников для обучающихся и родителей:

1. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении./ П.И. Готовский, В.И. Дубровский – М.: Шаг, 1993.
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Губа – М.: Терра-Спорт, 2003.
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге./ Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте./В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Национальная федерация бадминтона России <http://www.badm.ru/>
2. Федерация бадминтона Свердловской области <http://badm-svo.ru/>
3. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА

Игра в бадминтон способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Игры с воланом и ракеткой для обучающихся возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки обучающегося. Обучающиеся получают элементарное представление об этих играх.

Игры и упражнения на равновесие

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Обучающиеся приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами волана и ракеткой. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от обучающихся большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм.

Игры с ракеткой, воланом. Обучающиеся действуют с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, обучающиеся должны научиться правильно, держать её.

Игры с ракеткой, воланом на игровой площадке (через сетку). Несмотря на несложные задания, в играх на игровой площадке с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные малые площадки. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по волану, обучающиеся сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой, или отдельно с каждым обучающимся в свободное от занятий время.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Обучающиеся строятся в две колонны. На расстоянии 23 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа обучающихся, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Педагог, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку.

Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Удержание волана на ракетке при отбивании

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с воланом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой обучающихся. У каждого волан и ракетка. Обучающиеся кладут волан на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать волан на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать волан свободной рукой.

Методические приемы. Педагог следит за действиями обучающихся. В зависимости от подготовленности обучающихся сокращает или увеличивает время на удержание волана на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое обучающихся. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладёт волан на одну из ракеток второго обучающегося. Тот должен удержать волан на ракетке и отбить его на другую ракетку. Затем обучающиеся меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив обучающихся на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – отбивая волан с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Волан от стены на ракетку

Цель игры. Ловить волан, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Обучающиеся выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых волан и ракетка. Обучающийся подходит ближе к стене левой рукой бросает волан в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать волану упасть, держит до определённого счёта, затем передаёт волан и ракетку следующему, а сам встаёт в конец колонны.

Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Педагог следит, чтобы обучающиеся при ловле волана не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает волан в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает волан, затем следует резкий замах ракеткой, волан ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555896

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026