

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Принято на
педагогическом
советом
Протокол №8
от 18.06.2024

Утверждаю
Директор школы

Л.П. Хезина
18.06.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа

«Играем в бадминтон»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор -составитель: Тэйх С.Г., учитель физической культуры

Педагоги : Тэйх С.Г.

Великий Новгород

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в бадминтон», далее (программа) разработана в свете нового законодательства на основе нормативно - правовой реорганизации, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».

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

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Дети школьного возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, в частности бадминтон. Который является одним из средств физического воспитания, способствует формированию гармонически развитой личности, способной решать социально значимые задачи.

Бадминтон интересен во всём мире. В него могут играть люди разного возраста, различного телосложения и комплекции. Каждый игрок в зависимости от своих возможностей может выбрать для себя оптимальный стиль игры, соответствующий своим физическим возможностям.

Этот вид спорта выделяет очень быстрый и энергичный, что позволяет, развивать все группы мышц, а также мышление и интеллект. Умение мыслить и анализировать, является важным фактором к достижению хорошего результата.

В процессе занятий бадминтоном дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для последующей успешной деятельности разного характера.

Эта игра отличается своей эстетической красотой, а также благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, прежде всего основных свойств внимания – интенсивность, устойчивость, переключение.

Игра способствует развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Педагогическая целесообразность – программа дополнительная общеобразовательная ознакомительного уровня, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности.

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

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Целью программы является – овладение базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности школьников в бадминтоне; сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а также воспитание моральных и волевых и достижение спортивных успехов.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать необходимые знания, умения и навыки игры в бадминтон;
- познакомить с историей происхождения вида спорта;
- развивать физических качеств как внимательность, умение слушать правильность выполнения задания;
- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;
- сформировать начальные навыки в бадминтоне;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- научить правильному дыханию;

- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

Развивающие:

- развивать координацию движений;
- сформировать и расширить коммуникабельные способности;
- приобщить к самостоятельности.

Воспитательные:

- воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по бадминтону;
- способствовать чувства порядочности, честности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать волю к победе;
- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;
- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ. Данная программа является базовой, 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 базовый уровень.

Программа поможет раскрыть скрытые способности обучающихся, улучшить их психологическое состояние, расширить круг общения, укрепить здоровье, убрать риски социальных проблем.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 9 месяцев – 34 часов за период реализации программы.

Режим занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. 1 час – 40 минут

Возраст обучающихся, программе 12-15 лет.

Количество учащихся: 12-20 чел.

Формы проведения занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятий – групповая, фронтальная. **Тип занятий** – теоретический, практический.

Форма проведения занятий - учебно-тренировочные занятия, комбинированные занятия, контрольные, теоретические, практические.

Формы проведения промежуточной аттестации: итоговое занятие, зачет по базовым нормативам, соревнования,

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю бадминтона;

- правила игры бадминтона;
 - основное оборудование и инвентарь для занятий;
 - из каких частей состоит комплект сетки и ракетка;
 - основные гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме занимающихся, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
 - физические упражнения;
 - профилактику заболеваний и вредных привычек;
 - формировать элементы техники в бадминтоне;
- Обучающиеся научатся:
- получат умения и навыки игры в бадминтон;
 - выполнять технические элементы ракеткой;
 - работать в группе;
 - обращаться за помощью;
 - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- физическое состояние;
- эмоциональное состояние;
- трудолюбие и работоспособность;
- гигиена и самоконтроль на занятиях;
- умение концентрироваться;
- разновозрастное сотрудничество и толерантность.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;
- анализировать причину успеха/неуспеха;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Коммуникативные УДД У обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;
- включаться в процесс занятия;
- формулировать собственное мнение и затруднение;
- уметь выражать разные эмоции.

Способы определения результативности:

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.

2. Педагогический анализ результатов:

- участие в контрольных нормативах, участие в игре на счет, награждение лучших в группе (личный, парный зачет);
- участие в мастер-классах, фестивалях в парках на открытом воздухе;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к усвоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос контрольное занятие, самостоятельная работа
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия	Определение степени усвоения материала. Определение результатов обучения	Товарищеский матч, соревнования, контрольное занятие, самостоятельная работа, мастер-класс
В конце учебного года или курса обучения		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том	товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие

	числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	---	--

Форма подведения итогов реализации ознакомительной программы дополнительного образования – товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив. Чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы для проведения своевременного анализа деятельности педагогом, родителями.

Система оценивания предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической, технической, тактической и физической подготовки. Эффективность обучения определяться следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего;
- меньше 30% - низкий уровень. 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	2	2		Опрос, беседа
2	Краткий обзор развития спорта в России	2	2		Опрос, беседа
3	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль	2	2		Опрос, беседа
4	Правила игры в бадминтон	2	2		Опрос, беседа
5	Инструкторская и судейская практика	2	2		Опрос, беседа, показ
6	Общая физическая подготовка	12	2	10	Игра, соревнования,

					беседа, тест
7	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Игра, соревнования, опрос, тест
8	Тактическая подготовка	16	2	14	Показ, игра, тест
9	Техническая подготовка	14	2	12	Показ, игра, тест
10	Соревновательная подготовка Контрольные нормативы	4		4	Итоговое занятие
ИТОГО:		68	18	50	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности-2ч.

Теоретическая часть: Инструктаж по технике безопасности.

Поведение обучающихся в спортивном зале. Спортивная одежда обучающихся.

Тема 2. Краткий обзор развития спорта в России-2ч.

Теоретическая часть: Год рождения бадминтона. Основатель игры в бадминтон. Родина бадминтона. Первые шаги бадминтона. Первые шаги бадминтона у нас в стране. Развитие бадминтона среди школьников. Соревнования по бадминтону среди школьников. Описание игры в бадминтон.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль-2ч.

Теоретическая часть: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и прочее. Уход за телом, гигиенические требования к одежде. Правильный режим дня. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Правила игры в бадминтон-2ч.

Теоретическая часть: Размеры игровой площадки. Форма игрока. Правила игры в бадминтон.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика-2ч.

Теоретическая часть: Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 6. Общая физическая подготовка-12ч.

Теоретическая часть: Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы,

гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практическая часть. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строях и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 1кг). Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег) упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину, с места. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стенку. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места.

Легкоатлетические упражнения. Бег: с ускорением 30-40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50- 60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Тема 7 Специальная физическая подготовка -12ч.

Теоретическая часть: Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей и направлено на развитие

и специализированное проявление двигательных качеств, при выполнении технических приёмов и действий игрока в бадминтон.

Практическая часть. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки бадминтониста.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- техника выполнения подач, ударов;
- выполнение игровой комбинации;
- умение чеканить;
- бег 30 м с в/старта (в сек.);
- прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

Тема 8. Тактическая подготовка-16ч.

Теоретическая часть: Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Обучение подаванию подач. Тактика нападения.

Практическая часть. Индивидуальные действия. Выбор места: для нападающего удара (прямого); для выполнения заброса; для выполнения подачи (2х видов).

Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений

Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка. Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) срестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.

Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение подаванию подач (короткая, плоская, высокодалекая)

Обучение подачам: а) подбрасывание волана; б) «прямой удар», «маятник», «веер» в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике атакующих ударов

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов у сетки

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Тема 9. Техническая подготовка- 14 ч.

Теоретическая часть: Техника нападения. Действия в защите.

Практическая часть. Техника нападения. Действия в защите. Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Тема 10. Соревновательная подготовка -4ч.

Практическая часть. Участие в выступлениях. Для оценки деятельности и результатов выполнения заданий каждого занимающегося может быть использована сдача контрольных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
2				Беседа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтона	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
3,4				Беседа	2	Краткий обзор развития спорта	МАОУ «СОШ	Опрос

						в России	№21», спорт зал	
5,6				Беседа	2	Гигиена, дисциплина, самоконтроль	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
7,8				Беседа	2	Правила игры в бадминтон	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
9,10				Беседа	2	Судейская и инструкторская практика	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
11, 12				Беседа	2	Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
13				Учебно-тренировочное занятие	1	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
14				Учебно-тренировочное занятие	1	Понятие о строях и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
15				Учебно-тренировочное занятие	1	Виды размыкания, перестроения. Предварительная и	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования

						исполнительная часть команд. Основная стойка.		
16				Учебнотрениров. занятие	1	Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
17				Учебнотрениров. занятие	1	Гимнастические упражнения. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
18				Учебнотрениров. занятие	1	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 1кг). Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
19				Учебнотрениров. занятие	1	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
20				Учебнотрениров. занятие	1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	МАОУ «СОШ №21»,	Игра, соревнования

						Упражнения для мышц ног, таза.	спорт зал	
21				Учебнотренировочное занятие	1	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону (вправо и влево) с места.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
22				Учебнотренировочное занятие	1	Легкоатлетические упражнения.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования, тест
23, 24				Беседа	2	Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
25				Учебнотренировочное занятие	1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
26				Учебнотренировочное занятие	1	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м).	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
27				Учебнотренировочное занятие	1	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площади.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
28				Учебнотренировочное занятие	1	Бег по сигналу – выполнение	МАОУ «СОШ №21»,	Игра, соревнования

				занятие		определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	спорт зал	ования
29				Учебнотренировочное занятие	1	Бег по сигналу – выполнение определённого задания: имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
30				Учебнотренировочное занятие	1	Перемещение по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
31				Учебнотренировочное занятие	1	Подача несколько сигналов. На каждый сигнал	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования

						занимающиеся выполняют определённое действие.		
32				Учебнотрениров. занятие	1	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке: -техника выполнения подач, ударов.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	тест
33				Учебнотрениров. занятие	1	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке: -выполнение игровой комбинации; умение чеканить.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	тест
34				Учебнотрениров. занятие	1	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке: - бег 30 м с в/старта (в сек.); - прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	тест
35, 36				Беседа	2	Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений. Обучение подаванию подач. Тактика нападения.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	опрос
37				Учебнотрениров. занятие	1	Индивидуальные действия. Выбор места:	МАОУ «СОШ №21»,	Игра, соревнования

						для нападающего удара (прямого); для выполнения заброса; для выполнения подачи (2х видов).	спорт зал	
38				Учебнотренировочное занятие	1	<u>Обучение способам хватки ракетки, технике стойки и передвижений</u>	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
39				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
40				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
41				Учебнотренировочное занятие	1	Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) срезным шагом; в) выпады вперед, в сторону.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
42				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение технике на месте в целом. Типичные ошибки при обучении методы их	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования

						исправления.		
43				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение подаванию подач (короткая, плоская, высокодалекая)	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
44				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение подачам: а) подбрасывание волана; б) «прямой удар», «маятник», «веер» в) верхняя, нижняя, верхнебоковая.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
45				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
46				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат».	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
47				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение технике ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. <u>Обучение технике атакующих ударов</u>	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
48				Учебнотренировочное занятие	1	Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча». Типичные ошибки при	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования

						обучении методы их исправления. <u>Обучение</u> <u>технике ударов у</u> <u>сетки</u>		
49				Учебнотре ниров. занятие	1	Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревн ования
50				Учебнотре ниров. занятие	1	Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревн ования
51, 52				Беседа	2	Техника нападения. Действия в защите.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Опрос
53				Учебнотре ниров. занятие	1	Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревн ования
54				Учебнотре ниров. занятие	1	Ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревн ования
55				Учебнотре ниров.	1	Перемещения приставными	МАОУ «СОШ	Игра, соревн

				занятие		шагами спиной вперёд.	№21», спорт зал	ования
56				Учебнотрениров. занятие	1	Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
57, 58				Учебнотрениров. занятие	2	Прыжки; сочетание способов перемещений.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
59, 60				Учебнотрениров. занятие	2	Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
61, 62				Учебнотрениров. занятие	2	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
63, 64				Учебнотрениров. занятие	2	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра, соревнования
65, 66				Учебнотрениров. занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Тестирование
67, 68				Учебнотрениров. занятие	2	Соревнования	МАОУ «СОШ №21», спорт зал	Игра

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Игры и эстафеты с элементами бадминтона.

Игра в бадминтон способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости. Игры с воланом и ракеткой для детей школьного возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки ребёнка. Дети получают элементарное представление об этих играх.

Игры и упражнения на равновесие.

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети 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 ребёнка.

Игры с ракеткой, воланом.

Дети действуют с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята 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, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой, или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 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 детей. У каждого волан и ракетка. Ребята 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 приёмы. Педагог следит за действиями детей. 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 детей. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладёт волан на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать волан на ракетке и отбить его на другую ракетку. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей 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. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых волан и ракетка. Ребёнок 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 стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Педагог следит, чтобы дети 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.

Материально-технические условия реализации программы.

Наличие необходимых условий для занятий: физкультурно-спортивный зал со свободным пространством, оптимальная наполняемость группы – 15 человек, четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

Для проведения занятий в секции бадминтона необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка бадминтонная
2. Стойки бадминтонные
3. Гимнастическая стенка - 5 пролётов;
4. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
5. Гимнастические маты - 5 штук;
6. Скакалки - 15 штук;
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 штук;
8. Резиновые амортизаторы - 10 штук;
9. Гантели различной массы - 15 штук;
10. Ракетки - 20 штук;
11. Рулетка - 1 штука;
12. Макет площадки с фишками- 2 комплекта.

13. Воланчики – 200 штук.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 14.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Литература для учащихся:

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
- 8.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- 10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.