

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 29 » 09 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАДМИНТОН»
на 2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно -спортивная
Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ионов Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	МБУДО «Центр детского творчества», на базе МБОУ «Сахаровская ООШ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Ионов Сергей Михайлович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-15 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	-сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон; -воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: занятие, тренировка, соревнование, игра. Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий как: <u>Словесный, наглядный, практический</u> Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: <u>Объяснительно-иллюстративный</u> <u>Репродуктивный</u> <u>Частично-поисковый</u> <u>Проектный</u> Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия: <u>Фронтальный</u> <u>Индивидуально – фронтальный</u> <u>Индивидуальный Групповой</u>
7	Формы мониторинга результативности	Зачет (тестирование, практические задания)
8	Результативность реализации программы	Развитие социального опыта ребенка, активное участие обучающихся в соревнованиях инструкторскую практику, тренировочную работу уважения к труду и знаниям, выполнение контрольных нормативов
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	

Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы	стр.2
2. Пояснительная записка	стр.4
Направленность (профиль) программы.....	стр.4
Нормативно-правовое обеспечение программы	стр.4
Актуальность программы.....	стр.4
Отличительные особенности программы	стр.4
Цели программы.....	стр.4
Задачи программы.....	стр.4
Адресат программы.....	стр.4
Объем программы.....	стр.4
Формы организации образовательного процесса.....	стр.4
Срок освоения программы.....	стр.5
Режим занятий.....	стр.5
3. Учебный (тематический) план программы	стр.5-14
4. Содержание программы	стр.14-17
5. Планируемые результаты освоения программы	стр.18
6. Организационно-педагогических условия реализации программы...	стр.18
7. Формы аттестации/ контроля	стр.18
8. Оценочные материалы	стр.18
9. Список литературы	стр. 20
10. Приложения	
Приложение 1. «Календарный учебный график».....	стр.21-22
Приложение 2. «Методические материалы»	стр.23-27
Приложение 3. «Воспитательный план на 2023-2024 уч.год» ...	стр. 28-31

Направленность программы. Образовательная программа «Бадминтон» физкультурно-спортивного направления, ориентирована на укрепление здоровья, физического развития и разносторонней физической подготовленности обучающихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы – дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме»
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
11. Устав МБУДО «Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан, утвержденный Исполнительным комитетом Алексеевского муниципального района Республики Татарстан от 11 июня 2021 года № 238.

Актуальность программы - массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства учащихся, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют более разносторонне воздействовать на организм ученика бадминтониста, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывает волевые качества. В связи с этим и разработана данная программа.

Отличительные особенности программы – учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектование группы секции по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На общую физическую подготовку выделяется отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтоне. Кроме средств бадминтона составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные) играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой по бадминтону обучающиеся изучают тактические действия, связанные с ней. Материал при планировании распределяется от простого сложному.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:**Обучающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные, волевые качества: волю, смелость, активность

Адресат программы

Возраст обучающихся от 8 до 15 лет. Допускаются разновозрастные группы. Контингент учащихся без начальных базовых знаний техники игры в бадминтон. Тем учащимся, кто уже имеет опыт игры по изучаемой программе, дается возможность играть самостоятельно, развивать и улучшать технику игры.

Объем программы - 576 часа за весь период обучения.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

Формы образовательной деятельности: занятие, тренировка, соревнование, игра.

Теоретическая часть осуществляется в форме бесед, инструкций, схем, а также справочного материала, с учетом имеющихся знаний у детей.

Практическая часть программы предусматривает индивидуальную и групповую работы.

Срок освоения программы – 4 года.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры (Теория) шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка. Упражнения на все группы 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. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты	51		51 10 10 6 5 5 5 5 5	Зачёт
4	Специальная физическая подготовка.	31		31	Зачёт

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление			6 5 5 5 5 5	
5	Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.	4		4 1 1 1 1	Опрос
6	Учебные игры. Техника и тактика игры. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение. Игровые тренировки.	45		45 5 5 5 15 5 10	Практическ ое задание
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общездоровьесберегающая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. 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. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения.	51		51 11 5 5 5 5 5 5 5 5 5	Зачёт

4	Специальная физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление	31		31 6 5 5 5 5 5	Зачёт
5	Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы	4		4 1 1 1	Опрос
6	Учебные игры. Тактика и техника игры. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака. Игровые тренировки.	45		45 2 2 2 10 4 2 2 2 10 2 2 9	Практическое задание
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

третий года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка Комплексы общеразвивающих	51		51 10	Зачёт

	<p>упражнений для всех групп мышц.</p> <p>Упражнения для разминки.</p> <p>Упражнения на гибкость:</p> <p>Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице;</p> <p>Упражнения в полу-шпагате, шпагате.</p> <p>Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;</p> <p>Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”:</p> <p>спринтерский бег от 30 до 60м;</p> <p>Бег на длинные дистанции до 2 км;</p> <p>Специальные упражнения метателя(с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).</p> <p>Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа;</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;</p> <p>Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</p> <p>Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки;</p> <p>Прыжки а длину, в высоту, со скакалкой.</p> <p>Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;</p> <p>Упражнения с предметами(с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</p> <p>Развитие общей</p>			<p>5</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
--	--	--	--	---	--

	выносливости. Кроссовая подготовка.				
4	<p>Специальная физическая подготовка Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса. Спец. Упражнения на растягивание мышц. Спец. Упражнения для мышц ног и таза. Спец. Упражнения на равновесие Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание</p>	31		31 5 5 5 2 2 2 2 2 2 2	Зачёт
5	<p>Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Тонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.</p>	4		4 1 1 1 1	Наблюдение
6	<p>Учебные игры. Техника и тактика игры. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки. Обучение стойкам</p>	45		45 11 1 1	Практическое задание

	бадминтониста. Обучение технике ударов снизу. Обучение технике ударов сверху. Обучение технике подачи. Обучение технике выполнения плоских ударов. Обучение технике ударов у сетки. Обучение технике передвижений. (Теория) Динамика силы, действующей на волан. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах. Классификация ударов в бадминтоне. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения. Обучение ударам сбоку. Обучение ударам по волану перед собой. Атакующие и защищающие удары. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.			5 5 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2	
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре "бадминтон". Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки	51		51 1 1 11 10	Зачёт

	<p>бадминтониста. Упражнения на гибкость. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг),штангой, амортизаторами.) Силовая гимнастика. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц ног. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.</p>			<p>4 4 4 4 4 4 4</p>	
4	<p>Специальная физическая подготовка Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Специальная силовая подготовка. Специальная скоростная подготовка. Специальная выносливость. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса. Специальные упражнения на растягивание мышц. Специальные упражнения для мышц ног и таза. Специальные упражнения на равновесие. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание</p>	31		<p>31 2 2 4 4 4 4 3 2 2 2 2</p>	Зачёт
5	<p>Подвижные игры) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”,</p>	4		<p>4 1</p>	Наблюдение

	“Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Тонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.			1 1 1	
6	Учебные игры. Техника и тактика игры. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака. Игровые тренировки.	45		45 5 5 2 5 2 2 2 7 2 5 5 5	Практическое задание
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

4. Содержание программы первый год обучения

Инструкции по ТБ и ОТ. Гигиена. (1 час)

(Теория) Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм. Гигиена.

Правила игры (6 часов)

(Теория) шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка (51 час)

(Практика) Общеразвивающие упражнения на все группы 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.

Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробьи и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Специальная физическая подготовка (31 час)

(Практика) Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения на растяжение мышц.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление.

Подвижные игры (4 часа)

(Практика) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для

развития быстроты реакции и ловкости.

Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Учебные игры (техника подготовки) (45 часов)

(Практика) Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Основы тактики для начинающих игроков.

Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Игровые тренировки.

(Практика)Участия в районных и республиканских соревнованиях (6 часов)

Содержание программы второй год обучения

Инструкции по ТБ и ОТ. Гигиена. (1 час)

(Теория) Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм. Гигиена.

Правила игры (6 часов)

(Теория) Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка (51 час)

(Практика) Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

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.

Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития

быстроты передвижения.

Специальная физическая подготовка (31 час)

(Практика) Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения на растяжение мышц.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление.

Подвижные игры (4 часа)

(Практика) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для

развития быстроты реакции и ловкости.

Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Учебные игры (техника подготовки) (45 часов)

(Практика) Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Основы тактики для начинающих игроков.

Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тактика игры в бадминтон.

Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.

Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.

Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.

Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Подачи, защита, атака, контратака.

Игровые тренировки.

(Практика) Участия в районных и республиканских соревнованиях (6 часов)

Содержание программы третий год обучения

Инструкции по ТБ и ОТ. Гигиена. (1 час)

(Теория) Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм. Гигиена.

Правила игры (6 часов)

(Теория) Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка (51 час)

(Практика) Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице;

Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднятие туловища из положений сидя, лёжа;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки, а длину, в высоту, со скакалкой.

Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами(с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка (31 час)

(Практика) Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений;

Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Спец. Упражнения на равновесие

Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Подвижные игры (4 часа)

(Практика) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Тонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Учебные игры (техника подготовки) (45 часов)

(Практика) Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Обучение стойкам бадминтониста.

Обучение технике ударов снизу.

Обучение технике ударов сверху.

Обучение технике подач.

Обучение технике выполнения плоских ударов.

Обучение технике ударов у сетки.

Обучение технике передвижений.

(Теория) Динамика силы, действующей на волан.

Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.

Классификация ударов в бадминтоне.

Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.

Обучение ударам сбоку.

Обучение ударам по волану перед собой.

Атакующие и защищающие удары.

Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

(Практика) **Участия в районных и республиканских соревнованиях (6 часов)**

Содержание программы четвертый год обучения

Инструкции по ТБ и ОТ. Гигиена. (1 час)

(Теория) Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм. Гигиена.

Правила игры (6 часов)

(Теория) Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Общая физическая подготовка (51 час)

(Практика) Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.

Упражнения на гибкость.

(Практика) Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Силовая гимнастика.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

(Практика) Силовые упражнения для мышц ног.

Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. Развитие общей выносливости.

Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.

Специальная физическая подготовка (31 час)

(Практика) Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Специальная силовая подготовка.

Специальная скоростная подготовка.

Специальная выносливость.

Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Специальные упражнения на растягивание мышц.

Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Специальные упражнения на равновесие. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание

Подвижные игры (4 часа)

(Практика) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Тонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Учебные игры (техника подготовки) (45 часов)

(Практика) Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.

Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.

Тактика одиночных игр. Поддачи. Тактика одиночных игр. Нападение.

Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Интегральная подготовка.

Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

(Практика) **Участия в районных и республиканских соревнованиях (6 часов)**

5. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты

Обучающийся будет	
знать	Уметь
<i>Первый год обучения</i>	
терминологию технических приёмов игры (подач, ударов); официальные правила бадминтона; гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять технические действия по бадминтону; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
<i>Второй год обучения</i>	
знать	Уметь
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.
<i>Третий год обучения</i>	
знать	Уметь
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
<i>Четвертый год обучения</i>	
знать	уметь
правила игры в бадминтон, теорию игры в бадминтон размеры площадки высоту сетки технику и тактику игры в бадминтон	самостоятельно провести разминку, правильно передвигаться по площадке, имитировать удары с передвижением по площадке, выполнять различные удары, взаимодействовать в парной игре.

6. Организационно- педагогические условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Перечень оборудования: ноутбук, медиа-проектор с экраном. Спортивный инвентарь: ракетки, воланы, мячи, скакалки, гимнастические палки, стойки, бадминтонная сетка, гимнастические маты, перекладины, секундомер, свисток.

Перечень инструментов и материалов для реализации программы: уголок объединения; наглядный материал.

Информационное обеспечение: видео материалы (тематические видео ролики о бадминтоне); фотографии, фотоотчеты; интернет источники: сайты, энциклопедии, справочники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, КГПИ, 1996 год, стаж работы 32 года.

7. Форма аттестации/контроль

С целью проверки знаний используются следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Воспитанник должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля: **текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с помощью метода открытого и скрытого наблюдения, и **итоговый контроль** (сдача контрольных нормативов тестов, зачётов соревнования в учебных группах учреждения, участие в муниципальных и республиканских соревнованиях).

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся. Формы – зачет, тестирование, практические задания	за 1 год: декабрь 2020 г., май 2021 г. за 2 год: декабрь 2021 г., май 2022 г. за 3 год: декабрь 2022 г., май 2023 г. за 4 год: декабрь 2023, май 2024 г.
Итоговая аттестация	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практические задания)	май 2024 г.

2.3 Оценочные материалы.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного года;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

№ п/п	Название объединения/ФИО педагога	Кол-во детей всего в группе	Уровни освоения программы за 1 полугодие 2020-2021 учебного года					
			низкий уровень		средний уровень		высокий уровень	
1.			кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа;
3. Прыжки через скакалку за 15 секунд;
4. Челночный бег 3x10 м; 5.

Наклон из положения сидя;

1. Прыжки в длину с места.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- В (высокий)
- ВС (выше среднего)
- С (средний)
- НС (ниже среднего)
- Н (низкий). На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности (см приложение 1).

Полученные данные заносятся в сводную таблицу результатов образовательного уровня обучающихся:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе
Доп. образов. программа

Объединение _____ Уч. год _____

Год обучения _____ Группа № _____ Педагог _____

Фамилия, имя воспитанника	Сроки диагностики		Показатели		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Итого	
	Конец ГрО	учебного	Конец ГрО	учебного	Конец ГрО	учебного	Конец ГрО	учебного	Конец ГрО	учебного
Теоретическая подготовка										
Теоретические знания, предусмотренные программой. Владение специальной терминологией										
Практическая подготовка										
Практические умения и навыки, предусмотренные программой										
Владение специальным оборудованием и оснащением										
Творческие навыки										
К-во баллов всего										
Уровень										

Достижения воспитанников										
Районный уровень										
Муниципальный уровень										
На уровне района, города										
Республиканский уровень										
Международный уровень										

Осуществляется анализ результатов диагностики. И все результаты заносятся в сводную таблицу:

Результаты _____ аттестации учащихся объединения _____ за _____ 20__ /20__ уч.года
(Сводная таблица)

№	Название объединения	к-во детей	Уровни освоения программы за _____ полугодие _____ <u>уч.года</u>						
			низкий уровень баллов		средний уровень баллов		высокий уровень баллов		
			к-во детей	%	к-во детей	%	к-во детей	%	
1									

9. Список литературы, использованный для написания данной программы:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Турманидзе В.Г. /Бадминтон/ (5-11кл, рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений) -, изд-во Омск Гос.ун-т, 2011 г.
3. Физическая культура: Программа дополнительного образования детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. / Под ред. В.Т. Чичикина. - Нижний Новгород: НГЦ, 2004. – 103 с.
4. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.

Интернет-ресурсы:

Сайт Бадминтону

BWF международная федерация бадминтон-<http://www.bwfbadminton.org/>

НФБР Национальная Федерация Бадминтона России -www.badm.ru

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях учащийся овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры игры в бадминтон, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных бадминтонистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.
- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

п/п	№ Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40	
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10	
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18	
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9	
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9	
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9	
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры (Теория) шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка. Упражнения на все группы 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. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты	51		51 10 10 6 5 5 5 5 5	Зачёт
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление	31		31 6 5 5 5 5 5	Зачёт
5	Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.	4		4 1 1	Опрос

	Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.			1 1	
6	Учебные игры. Техника и тактика игры. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение. Игровые тренировки.	45		45 5 5 5 15 5 10	Практическое задание
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Подготовительные упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.	51		51 11 5 5 5 5 5	Зачёт

	Подготовительные упражнения для развития силы. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения.			5 5	
4	Специальная физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на расслабление	31		31 6 5 5 5 5 5	Зачёт
5	Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы	4		4 1 1 1	Опрос
6	Учебные игры. Тактика и техника игры. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. Основы тактики для начинающих игроков. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака,	45		45 2 2 2 10 4 2 2 2 10 2 2	Практическое задание

	контратака. Игровые тренировки.			9	
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос
2	Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	6	6 1 1 4		Опрос
3	Общефизическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки. Упражнения на гибкость: Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)). Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на	51		51 10 5 2 2 2 2 4 2 2 2	Зачёт

	<p>перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки а длину, в высоту, со скакалкой. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами(с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.</p>			2	
				2	
				2	
				2	
				2	
				2	
4	<p>Специальная физическая подготовка Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6x5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса. Спец. Упражнения на растягивание мышц. Спец. Упражнения для мышц ног и таза. Спец. Упражнения на равновесие Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи. Спец. Упражнения на</p>	31		31	Зачёт
				5	
				5	
				5	
				2	
				2	
				2	
				2	
				2	
				2	
				2	

	расслабление и правильное дыхание				
5	Подвижные игры Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы	4		4 1 1 1 1	Наблюдение
6	Учебные игры. Техника и тактика игры. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки. Обучение стойкам бадминтониста. Обучение технике ударов снизу. Обучение технике ударов сверху. Обучение технике подачи. Обучение технике выполнения плоских ударов. Обучение технике ударов у сетки. Обучение технике передвижений. (Теория) Динамика силы, действующей на волан. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах. Классификация ударов в бадминтоне. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения. Обучение ударам сбоку. Обучение ударам по волану перед собой. Атакующие и защищающие удары. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.	45		45 11 1 1 5 5 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2	Практическое задание
7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

Четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена.	1	1		Опрос

2	<p>Правила игры Шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”.</p> <p>Сущность игры.</p> <p>Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой</p>	6	6 1 1 4		Опрос
3	<p>Общезначительная подготовка</p> <p>Психологическая характеристика личности спортсмена.</p> <p>Средства психологической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.</p> <p>Упражнения для разминки бадминтониста.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг),штангой, амортизаторами.)</p> <p>Силовая гимнастика.</p> <p>Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Силовые упражнения для мышц ног.</p> <p>Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса.</p> <p>Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.</p>	51		51 1 1 11 10 4 4 4 4 4 4 4	Зачёт
4	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.</p> <p>Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.</p> <p>Специальная силовая подготовка.</p> <p>Специальная скоростная</p>	31		31 2 2 4 4	Зачёт

	<p>подготовка.</p> <p>Специальная выносливость.</p> <p>Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.</p> <p>Специальные упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Специальные упражнения для мышц ног и таза.</p> <p>Специальные упражнения на равновесие.</p> <p>Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.</p> <p>Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание</p>			<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
5	<p>Подвижные игры</p> <p>) Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.</p> <p>Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.</p> <p>Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.</p>	4		<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	Наблюдение
6	<p>Учебные игры. Техника и тактика игры.</p> <p>Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.</p> <p>Основы тактики для начинающих игроков.</p> <p>Интегральная подготовка.</p> <p>Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.</p> <p>Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.</p> <p>Тактика игры в бадминтон.</p> <p>Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.</p> <p>Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.</p> <p>Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.</p> <p>Подачи, защита, атака, контратака.</p> <p>Игровые тренировки.</p>	45		<p>45</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>7</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	Практическое задание

7	Участие в соревнованиях	6		6	Зачет
8	Итого	144	7	137	

Приложение 3

План воспитательной работы в объединении «Бадминтон» на 2023-2024 учебный год

Цель воспитательной работы: «Создание оптимальных условий для всестороннего развития личности ребенка, способной к самовоспитанию, саморазвитию и определению твердой гражданской позиции»

Основной, главной целью воспитательной работы Центра детского творчества является создание оптимальных условий для всестороннего развития личности ребенка в соответствии с его интересами, склонностями и способностями.

Основные направления воспитательной работы:

Духовно-нравственное воспитание.

Цель: формирование у обучающихся морально-нравственных качеств личности: милосердия, послушания, стремление к добру, приобщение к ценностям традиционной культуре, любви к Родине. Развитие коммуникативных способностей, как основного признака личности.

1	Акция #добрый Татарстан ко дню Пожилого человека Акция «Забота» ко дню Пожилого человека»	октябрь
2	«Старину мы помним, старину мы чтим» (беседы о своих бабушках в объединениях)	октябрь
3	Беседы в объединениях на тему: «Золотые ключики к сердцам людей»	ноябрь
4	День здоровья в рамках проведения игровой программы с днем защитника Отечества «Аты - баты шли солдаты» (для обучающихся совместно с папами)	февраль

Художественное воспитание.

Цель: формирование чувств к прекрасному, эстетического восприятия мира, культуры поведения.

1	День открытых дверей в объединении «Подари себе праздник!»	сентябрь
2	Районная выставка, посвященная дню Учителя	октябрь
3	Работа выставок по районным конкурсам	в течение года
4	Мастер-класс ко дню пожилого человека «Не знали эти руки скуки» Поздравительная открытка ко дню пожилого человека	октябрь
10	Районная выставка, посвященная дню Матери	ноябрь
11	Районная выставка посвященная 8-мому Марта	март
12	праздник «Масленица пришла блинов напекла»	март
13	Районная выставка посвященная 9-Мая – Дню Победы	май
14	День именинника по кружкам «Волшебный пирог»	в течение года
15	Различные выставки, приуроченные праздникам в объединениях	в течение года

Гражданско-патриотическое воспитание

Цель: формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентирами, установками и мотивами деятельности и поведения.

1	Проведение профилактических бесед: правила поведения при угрозе террористического акта; - терроризм в России; - поведение в толпе; - беседы в объединениях «Так не бывает, в детей не стреляют» - акция «Голубь мира» - спортивная эстафета против экстремизма и терроризма «В единстве сила!» - рисунки на асфальте говорим терроризму - НЕТ!» - «Мы помним тебя, Беслан!» - тематическая беседа для обучающихся - «Свеча памяти» - акция, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Нет террору на Земле!»- работа информационного стенда Всероссийская акция «Капля жизни»	с 1.09.по 9.09.2023г
2	Спортивное игровое мероприятие «А, ну-ка мальчишки!»	февраль
3	Праздничное мероприятие ко дню 8-Марта «Весна. Девчонки.	март

	Комплименты» (в объединениях)	
4	Неделя, посвященная Дню Победы «Я помню, Я горжусь!»; выставка детских работ	май
5	Проведение мероприятий, акций, участие в бессмертном полку «И снова май, цветы, салют и слезы»	май
6	Проведение акций к 9-Мая - «Георгиевская ленточка» - «Окна Победы» - «Вечный огонь в наших сердцах»	май
7	Мероприятия посвященные «дню Пионерии»	май
8	Всероссийская акция «Минута молчания»; Всероссийская акция «Свеча памяти»	июнь

Экологическое воспитание

Цель: расширение знаний обучающихся по экологии, географии, науки, окружающем мире, вовлечение детей в природоохранную деятельность. Интеллектуальное оказание помощи обучающимся в развитии, способности мыслить рационально, применять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

1	Участие в экологической акции «Добро в твоём сердце!»	октябрь
2	Акция «Синичкин день»	январь
3	Викторина «В мире растений. Угадай по описанию»	февраль
4	Минутка здоровья «С витаминами к здоровью»	март
5	День Птиц	апрель
6	Всемирный день Здоровья	апрель
7	Участие в природоохранной акции «Очистим поселок от мусора!»	май

Воспитание культуры здоровья

Цель: Основной задачей его является формирование здоровьесберегающей среды Центра детского творчества в целях охранения здоровья обучающихся.

1	«Положительные и отрицательные эмоции» - беседы в объединениях	октябрь
2	Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!»	декабрь
3	Культурно-массовые мероприятия в весенние каникулы «Уроки здоровья на свежем воздухе»	март
4	Внеклассное мероприятие "Веселый урок здоровья"(в объединениях)	апрель
5	Проведение мероприятий посвященные профилактике Гриппа и ОРВИ	в течение года
6	Проведение мероприятий по профилактике COVID-19	в течение года

Досуг

Цель: создание условий для проявления у обучающихся инициативы и самостоятельности, искренности и открытости, развития способностей адекватно оценивать себя и окружающих.

1	Осеннее мероприятие «Осень в гости к нам пришла»	октябрь
2	Культурно-развлекательное мероприятие для девочек мам и бабушек «За любовь и нежность, и заботу — спасибо, мамочка, тебе»	ноябрь
3	«Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!»	декабрь
4	Конкурсно –игровое мероприятие посвященное 23-Февраля «А - ты Ба - ты шли солдаты»	февраль
5	«В этот день, весной согретый, все цветы, улыбки – вам!» (праздничная игровая программа) для девочек, мам и бабушек	март
6	День именинника по кружкам «Волшебный пирог»	в течение года
7	Конкурсно-игровое мероприятие ко Дню юмора и смеха «Мешок Смеха или приключение в Хохотушкино»	апрель
8	Игра-викторина ко Дню космонавтики «К тайнам Вселенной»	апрель
9	Мероприятие на свежем воздухе «Быть здоровым я хочу - пусть меня научат!»	май
10	Проведение мероприятий, акций, участие в бессмертном полку «И снова май, цветы, салют и слезы»	май

Работа с родителями:

Цель: сделать родителей своими соучастниками всего педагогического процесса. Так как родительский коллектив — это большая опора, союзники и помощники педагога в учебно-воспитательной работе.

1	День открытых дверей для родителей	сентябрь
---	------------------------------------	----------

2	Участие в акции в День пожилого человека. Проведение флэш-моба «Звонок родителям».	октябрь
3	Один день с родителями – проведение мастер-класса «Мастерим вместе с мамой»	в течение года
4	Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!»	декабрь
5	Привлечение родителей к участию в акции «Синичкин день» (изготовление кормушек для птиц)	январь
6	Конкурсно –игровое мероприятие посвященное 23-Февраля «А - ты Ба - ты шли солдаты»	февраль
7	«В этот день, весной согретый, все цветы, улыбки – вам!» (праздничная игровая программа) для девочек, мам и бабушек (в объединениях)	март
8	встречи с представителями разных профессий «Все профессии нужны, все профессии важны»	в течение года
9	Итоговые выставки работ обучающихся (в объединениях) «Покажи свой талант»	май

Профорентация:

Цель: сформировать у детей умение объективно оценивать собственные силы, выявлять свои сильные стороны, уметь опираться на них и использовать для дальнейшего роста.

1	Встречи с представителями разных профессий «Все профессии нужны, все профессии важны»	в течение года
2	«Капитаны книжных морей» (экскурсия в районную библиотеку, знакомство с профессией библиотекарь)	декабрь
3	Проведение акции «Зеленая весна» (уборка закрепленной территории)	апрель

