

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ»
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»

А.А. Гайфуллина

Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.

МБОУ «Юхмачинская средняя общеобразовательная школа»

Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

А.Н. Романов

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Возраст обучающихся 9-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Курбанбаев Фархад Мадаминович
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности предназначен для Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования « Дом детского творчества» Алькеевского МР, объединения «Бадминтон» и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г. №329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ», Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании», Приказом Министерства РФ от 18.06.2013г. №400 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон». Методических рекомендаций по организации спортивной в РФ, санитарно - эпидемиологических норм Российской Федерации, передового опыта по подготовке бадминтонистов высокого класса и других правовых актов в области образования и спорта.

Актуальность – в последнее время широкую популярность получила спортивная игра «Бадминтон». В России под патронажем Д.А. Медведева бадминтон стал самой распространённой игрой. В 2011 году при поддержке Федерации бадминтона РФ в одной из школ Алькеевского района (Юхмачинская СОШ) была организована спортивная база по направлению игры «Бадминтон».

Популярность, бадминтона делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись бадминтоном и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так, бадминтон открывает доступ к регулярным занятием спорта.

Общеобразовательная программа реализуется в системе дополнительного образования детей, в связи с чем, не предусматривается отбора обучающихся на этапе вхождения в программу – принимаются все желающие, не имеющих медицинских противопоказаний. Программа охватывает широкий возрастной диапазон обучающихся, позволяя войти в образовательный процесс практически на любом этапе обучения. Важным аспектом является создание условий для физического развития детей на основе интересов и способностей.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы в группах 3года обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. 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.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная по основному содержанию и направлению деятельности.

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ-МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Новизна данной общеобразовательной программы от уже существующих дополнительных общеобразовательных программ заключается в том, что ребенок за 3 года реализации данной программы использует разнообразные упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры) для достижения высоких результатов и общефизического совершенствования личности.

Цель:Создание условий для воспитания моральных и волевых качеств учащихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи,привития навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;

Задачи:

образовательные:

- обучать 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 двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрами (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. 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 бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года

Формы и режим занятий

Возраст от 7 до 16 лет

Оптимальная наполняемость групп 15 человек

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий

Продолжительность занятий:

первый год 2 раза в неделю по 2 часа,

второй год 3 раза в неделю по 2 часа,

третий год 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения дети могут

знать:

-правила игры в бадминтон

-теорию игры в бадминтон

-размеры площадки

- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон .

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

обладать :

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	8	8		Индивидуальная работа. Беседа по ТБ Контроль.
2	Правила игры	8	8		
3	Гигиена	6	6		
4	Режим дня	4	4		
5	Общефизическая подготовка	34		34	Сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	38		38	Сдача нормативов
7	Подвижные игры	18		18	Игровая и соревновательная
8	Спортивные игры	24		24	Игровая и соревновательная
9	Участие в соревнованиях	4		4	
		144	26	118	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	10	10		Индивидуальная работа. Беседа по ТБ Контроль.
2	Уход за инвентарем	8	8		
3	Гигиена	8	8		
4	Режим дня	6	6		
5	Общефизическая подготовка	48		48	Сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	56		56	Сдача нормативов
7	Подвижные игры	26		26	Игровая и соревновательная
8	Спортивные игры	36		36	Игровая и соревновательная
9	Участие в соревнованиях	18		18	
		216	32	184	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Техника безопасности на занятиях	10	10		Индивидуальная работа. Беседа по ТБ
2	Режим дня	8	8		Контроль.
3	Гигиена	8	8		
4	Уход за инвентарем	6	6		
5	Общефизическая подготовка	48		48	Сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	56		56	Сдача нормативов
7	Подвижные игры	26		26	Игровая и соревновательная
8	Спортивные игры	34		34	Игровая и соревновательная
9	Участие в соревнованиях	20		20	
		216	32	184	

Содержание 1 год обучения.

1. Введение в специализацию.
2. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
3. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
4. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
5. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.
6. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки в бадминтоне, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Дидактические принципы при обучении: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.
7. Организация процесса обучения. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная). Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение

безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Наименование тем, их содержание

1. История бадминтона. Правила соревнований по бадминтону

2. Техника игры в бадминтон.

а/ Просмотр кинофильмов по технике бадминтона с последующим обсуждением.

б/ Анализ выполнения отдельных приёмов техники.

в/ Выявление ошибок в технике и методы их исправления.

3. Методика обучения бадминтону.

а/ Этапы начального и углубленного разучивания.

б/ Этапы закрепления и совершенствования навыков.

Тематика самостоятельной работы

1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

2. Правила соревнований.

3. Организация и проведение соревнований по бадминтону.

4. Спортивные площадки и инвентарь.

5. Техника бадминтона:

а) способы хватки ракетки;

б) стойки бадминтониста;

в) техника ударов снизу;

г) техника ударов сверху;

д) техника подач;

е) техника выполнения плоских ударов;

ж) техника ударов у сетки;

з) техника передвижений.

6. Методика начального обучения технике:

а) хватка ракетки;

б) подачам;

в) ударам снизу;

г) ударам сверху;

д) передвижениям по площадке;

е) ударам у сетки.

7. Методика углубленного обучения технике бадминтона.

8. Методика проведения подготовительной части занятия /разминки/.

Практические и методические занятия

1. Специальная техническая подготовка:

а) совершенствование техники подач;

б) совершенствование техники атакующих ударов;

в) совершенствование техники защитных ударов;

г) совершенствование техники ударов у сетки;
д) совершенствование техники передвижений.
2. Проведение подготовительной части занятия (разминки):
а) отдельных упражнений;
б) всей подготовительной части по конспекту;
3. Судейская практика:
а) в качестве судьи на вышке;
б) в качестве судьи на линии;
в) в качестве судьи на подаче;
г) в качестве судьи-счетчика очков.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- прыжки через скамейку.

2. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение св/старта до 30 м;
- челночный бег – 5-8 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

Специальная техническая подготовка (СТП)

1. Упражнения на технику выполнения ударов и приемов.

2. Упражнения на технику передвижения по площадке.

Учебно-практическая (профессиональная) подготовка

1. Проведение с группой занимающихся одного упражнения, серии упражнений, части занятия.

2. Проведение обучения техническим приёмам, выступая в роли тренера-преподавателя, с одним или двумя обучаемыми.

3. Судейство учебных или официальных игр.

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общефизическая подготовка /ОФП/

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;

- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Методы контроля

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная техническая подготовка(СТП):		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4
3.	Специальная физическая подготовка(СФП):		
	а) прыжки через скамейку	25	15
	б) челночный бег 3*10	8,5	9,0
	в) прыжок на скакалке, 15 сек, раз	30	26
4.	Общая физическая подготовка(ОФП):		
	а) бег 60 м	10,9	11,3
	б) бег 1000 м	5,22	5,46
	в) прыжки в длину с места	1,65	1,50
	г) поднимание туловища за 1 мин	30	20

Содержание программы 2 год обучения.

1. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона.
2. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.
3. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.
4. Проведение контрольных тестов.
5. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.
6. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.
7. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.
8. Организация планирования и учета работы бадминтонной секции. Формы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план. Учет работы секции и основные требования, формы учета.

Тематика самостоятельной работы

1. Общефизическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка:
 - а) упражнения на развитие специальных силовых качеств;
 - б) упражнения на развитие специальной выносливости.
3. Специальная техническая подготовка:

а) совершенствование техники подач;
б) совершенствование техники атакующих ударов;
в) совершенствование техники защитных ударов;
г) совершенствование техники ударов у сетки;
д) совершенствование техники передвижений.
4. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.
5. Правила соревнований.
6. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
7. Спортивные площадки и инвентарь.
8. Техника бадминтона:
а) способы хватки ракетки;
б) стойки бадминтониста;
в) техника ударов снизу;
г) техника ударов сверху;
д) техника подач;
е) техника выполнения плоских ударов;
ж) техника ударов у сетки;
з) техника передвижений.
9. Методика начального обучения технике:
а) хватка ракетки;
б) подачам;
в) ударам снизу;
г) ударам сверху;
д) передвижениям по площадке;
е) ударам у сетки.
10. Методика углубленного обучения технике бадминтона.
11. Методика проведения подготовительной части занятия(разминки)
12. Методика проведения занятий по обучению техническим приемам:
а) удар сверху открытой стороной ракетки;
б) удар сверху закрытой стороной ракетки;
в) удар сбоку открытой стороной ракетки;
г) выполнение ударов на сетке;
д) техника защитных ударов.
13. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:
а) атакующие действия;
б) защитные действия;
в) тактические действия в парных играх.
14. Техническая подготовка:
а) совершенствование техники подач;

- б) совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки;
- в) совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки;
- г) совершенствование ударов на сетке;
- д) совершенствование техники защитных ударов.

Практические и методические занятия

1. 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.
2. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий.
3. Товарищеские турниры.
4. Организация и проведение контрольного тестирования по технике.

Практические занятия

1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):
 - А) отдельных упражнений;
 - Б) всей подготовительной части по конспекту.
2. Судейская практика:
 - А) в качестве судьи на вышке;
 - Б) в качестве судьи на линии;
 - В) в качестве судьи на подаче;
 - Г) в качестве судьи – счетчика очков.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов:
 - А) сверху открытой стороной ракетки;
 - Б) сверху закрытой стороной ракетки;
 - В) сбоку открытой стороной ракетки;
 - Г) на сетке;
 - Д) в защите;
 - Е) совершенствование техники перемещения по площадке.

Обучающиеся 1 и 2 годов обучения:

а) уметь

1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
3. Провести судейство учебно-тренировочной игры.
4. Провести подготовительную часть занятия.
5. Участвовать в течение учебного года в соревнованиях.

б) знать

1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
2. История развития бадминтона.
3. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
4. Методы предупреждения травм.
5. Инвентарь, площадка для игры.
6. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
7. Правила игры: подача, счет, ошибки.

8. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
9. Способы проведения турниров по бадминтону.
10. Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
11. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
12. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.
13. Классификация ударов в бадминтоне.
14. Хватка ракетки.
15. Поддачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
16. Удары сверху, удары снизу, удары сбоку, удары по волану перед собой.
17. Атакующие и защитные удары.
18. Игровые стойки бадминтониста.
19. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
20. Дидактические принципы при обучении бадминтону.
21. Формы организации и способы проведения занятий по техническим приемам в бадминтоне.
22. Роль тренера-преподавателя в обучении и воспитании спортсмена.
23. Контроль и оценка результатов обучения.
24. Методика обучения передвижениям по площадке.
25. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным, ударам у сетки).
26. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.
27. Тактика парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.
28. Значение и место тактики при игре в бадминтон.
29. Удар сверху открытой стороной ракетки.
30. Тактика одиночных игр.
31. Общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.
32. Удар сверху закрытой стороной ракетки.
33. Методика и средства воспитания специальных физических качеств бадминтониста.
34. Удар сбоку открытой стороной ракетки.

Методы контроля

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная техническая подготовка(СТП):		
	а) короткая подача из 10 подач	7	7
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	7	6
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	6	5
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	6	5
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	7	6
3.	Специальная физическая подготовка(СФП):		
	а) прыжки через скамейку	30	20
	б) челночный бег 3*10	8,3	8,8
	в) прыжок на скакалке, 15 сек, раз	35	30
4.	Общая физическая подготовка(ОФП):		
	а) бег 60 м	10,9	11,3
	б) бег 1000 м	5,22	5,46
	в) прыжки в длину с места	1,65	1,50
	г) поднимание туловища за 1 мин	30	20

Содержание программы 3 год обучения.

- | |
|--|
| 1. Технические средства в обучении и тренировке бадминтониста. |
| 2. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки |

бадминтониста. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака).
Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.

3. Техническая подготовка бадминтониста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий со спортсменами второго разряда.

4. Физическая подготовка бадминтониста. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость). Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.

Техническая и тактическая подготовка

1. Техническая подготовка бадминтониста.

2. Физическая подготовка бадминтониста.

3. Тактика одиночных игр.

4. Тактика парных и смешанных игр.

5. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:

А) атакующие действия;

б) защитные действия;

в) тактические действия в парных играх.

Теоретические и практические занятия

1. Тактическая подготовка. Психофизиологические особенности тактических действий. Роль и значение лидера в парной и категории.

2. Планирование, организация и учет спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных занятий. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности.

Методические занятия

1. Построение, специфика проведения занятий по физической подготовке в различные периоды учебно-тренировочной работы с бадминтонистами.

2. Построение и специфика проведения занятий по специальной подготовке в различные периоды учебно-тренировочной работы с бадминтонистами.

3. Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад. Обучение. Подводящие упражнения, методика.

4. Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр. Обучение. Подводящие упражнения, методика.

Практические занятия

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах

1. Совершенствование точности игры у сетки.

2. Совершенствование защитных действий.

3. Индивидуализация тренировочного процесса.

4. Совершенствование устойчивости внимания.

5. Совершенствование специальной выносливости.

6. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.

7. Совершенствование общей выносливости.

8. Совершенствование игры с задней линии.

9. Совершенствование тактики одиночных игр.

- | |
|--|
| 10. Совершенствование технико-тактических действий в парной категории; |
| 11. Совершенствование приема подач. |
| 12. Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому. |
| 13. Составление индивидуального плана спортсмена. |

Тематика самостоятельной работы

- | |
|--|
| 1. Методика обучения новичков. |
| 2. Техничко-тактическая подготовка - как единый процесс обучения. |
| 3. Использование средств восстановления в тренировочном процессе. |
| 4. Совершенствование технико-тактической подготовки. |
| 5. Проблемы питания и витаминизации исходя из задач тренировочного процесса. |
| 6. Физиологические основы бадминтона на различных уровнях мастерства. |
| 7. Общефизическая подготовка бадминтониста. |
| 8. Специальная физическая подготовка бадминтониста. |
| 9. Теоретическая подготовка бадминтониста. |

Практический норматив

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево к боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево, из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки. Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.
2. Техника выполнения ударов ("смеш", укороченный, высоко-далекий, подставка, обманные удары у сетки, прием "смеша", плоская игра). Оценивается визуально по пятибалльной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высоко-далекие, "смеш", прием на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 2-х раз.
4. Плоская игра, «откидка» - «смеш» - прием, вновь плоская игра и т.д., не менее пяти раз.
5. Умение взаимодействовать с партнерами в парной категории.

Основы знаний игры в бадминтон:

1. История бадминтона в мире, в России.
2. Методика обучения передвижениям в бадминтоне.
3. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон. Правила соревнований. Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
4. Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.
5. Описание техники передвижения в бадминтоне. Классификация передвижений в бадминтоне.
6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.
7. Подготовка и организация соревнований. Способы проведения соревнований по бадминтону. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
8. Методика и средства воспитания физических качеств бадминтониста. Характеристика физических качеств бадминтониста и их проявление в игровой деятельности.
9. Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в бадминтоне. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
10. Особенности психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
11. Этапы процесса обучения в бадминтоне. Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в бадминтоне.
12. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
13. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону. Контроль и оценка результатов обучения.
14. Совершенствование умения перехода от одного удара к другому, разновидности и сочетания.

Методика обучения.

15. Характеристика игры в бадминтон, задачи игры и требования к физической подготовке бадминтониста.
16. Особенности тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
17. Характеристика тактических действий при игре в бадминтон, разновидности тактических вариантов одиночной категории.
18. Современное состояние и тенденции развития бадминтона в России и за рубежом.
19. Методика обучения ударам в бадминтоне.
20. Совершенствование игры на сетке.
21. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
22. Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.
23. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.
24. Индивидуализация тренировочного процесса. Методы.
25. Связь психологической подготовки с технической, тактической и физической подготовкой спортсмена.
26. Совершенствование игры у сетки и перемещений. Методики.
28. Выносливость бадминтониста, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы.
29. Совершенствование удара "смеш". Методика.
- 30 Совершенствование высоко-далеких ударов.
37. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста. Развитие и совершенствование этих качеств в различных её проявлениях.
39. Совершенствование короткого удара сверху. Методика.
40. Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной категориях.
41. ОФП.
42. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
43. Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночной, парной категориях.

Методы контроля

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная техническая подготовка(СТП):		
	а) короткая подача из 10 подач	9	9
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	9	7
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	8	7
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	8	7
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	8	6
3.	Специальная физическая подготовка(СФП):		
	а) прыжки через скамейку	35	24
	б) челночный бег 3*10	8,0	8,5
	в) прыжок со скакалкой,15 сек, раз	37	32
4.	Общая физическая подготовка(ОФП):		
	а) бег 60 м	10,9	11,3
	б) бег 1000 м	5,22	5,46
	в) прыжки в длину с места	1,65	1,50
	г) поднимание туловища за 1 мин	30	20

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

– спортивный зал, оснащенный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами освещения и температурного режима; **Дидактические материалы:** Наглядные пособия, шаблоны, раздаточный материал, видеозаписи.

Перечень оборудования и необходимого спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование
1	Стойки для бадминтона
2	Сетка для бадминтона
3	Ракетка для бадминтона
4	Волан для бадминтона
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
7	Перекладина гимнастическая
8	Стенка гимнастическая
9	Скамейка гимнастическая

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Бадминтон» » ведет специалист с высшим образованием Курбанбаев Ф.М., стаж пед. работы 15 года. По образованию – учитель физической культуры, Тетюшское педагогическое училище, 2007г.

Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Список использованной литературы

для педагога

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"
2. ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН от 22 июля 2013 года N 68-ЗРТОБ ОБРАЗОВАНИИ
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
5. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
6. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусдой. – М, ФиС, 2005.
7. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
8. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.

9. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
10. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
11. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
12. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
13. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
14. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
15. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
16. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
17. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.
Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
- Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
- Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС,1982.

для обучающихся

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.

Календарный-учебный график 1 год обучения

№ п/п	мес яц	чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Т	2		спортзал	
				Т	2		спортзал	
				Т П	2		спортзал	
				П	2		спортзал	

					2		спортзал	
					2		спортзал	