

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

Принят на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц
Рыбно-Слободского
муниципального района РТ
Гиннатуллин И.И.
введено в действие с приказом
№ 10 о/д
от «28» 08 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по бадминтону

Направленность : физкультурно-оздоровительной направленности
возраст обучающихся: 6-18 лет
срок реализации: 1 год (228 часов)
(год разработки : 2016 году, с изменениями от 28 августа 2023 года)

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования: Валиев М.М.

п.г.т. Рыбная Слобода
2023 год

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Календарный учебный график.....	9
4. Содержание дополнительной образовательной программы.....	21
5. Диагностический инструментарий.....	23
6. Методическое обеспечение программы.....	24
7. Условия реализации программы.....	25
8. Список информационных ресурсов.....	26

1. Пояснительная записка

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Актуальность, педагогическая целесообразность: Актуальность программы позволяет увеличить двигательную активность учащегося и почувствовать себя личностью в коллективе.

Практическая значимость состоит в том, чтобы увеличить режим двигательной активности школьников, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Цель: Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов.

Задачи программы:

- Обучающие (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- 6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- 7) Обучение психической саморегуляции.

- Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

- Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- 6) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

Адресат программы: заинтересовавшиеся секцией «бадминтон» учащиеся 2-6 класса возраста 8 -12 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Уровень развития, возрастные особенности и личностные характеристики: это уже не малыши, но еще не старшие дети. Такой возраст объединяет части характеров, присущие старшим детям (интеллектуальное развитие, нормы морали, противоречивость и т.п.) и младшим (непосредственность, неумение концентрировать внимание и т.п.). Дети такого возраста всегда готовы вам помочь, так как у них развито желание лидерства. При нарушении правил поведения, как правило, идут на этот шаг осознанно, зная, что можно, а что нет (например, попробовать курить, подраться и т.д.). Часто дети захотят поделиться своими секретами, доверить какую-либо информацию, попросить помощи. Выслушать ребенка, дать совет очень важно. Дети стремятся подражать старшим и пример взрослого очень важен. Беседа – лучший метод воздействия.

Физический рост и развитие:

- у девочек очень резкий скачок в росте, по сравнению с мальчиками;
- у мальчиков период замедления роста;
- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести;

Характерные особенности:

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе;
- начинается формирование критического мышления;
- колебания настроения;
- боятся проиграть, чувствительны к критике;
- начинают понимать и принимать нравственные нормы;
- шумны, любят спорить;
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству;
- хотят выглядеть постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ
Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;

быстрота мышления и принятия игровых решений.

– высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специфика осуществления спортивной подготовки по бадминтону учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самоподготовка.

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 4 спортсмена необходимо не менее одной бадминтонной площадки (корта), при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 2 спортсмена не менее одной бадминтонной площадки (корта).

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по бадминтону, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет волана. Пол в спортивном зале, используемый для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Бадминтонный волан, в виду особенности строения и специфики использования, является спортивным инвентарем краткосрочного использования. Обеспечение процесса спортивной подготовки необходимым количеством ракеток и воланов одно из главных условий его осуществления. Для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку используются только перьевые воланы.

Для повышения эффективности тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки по бадминтону рекомендуется использование электронных роботов (тренажеров) для автоматического выброса воланов.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки - не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки - не более 3 часа.

Планируемые результаты и способы их проверки

Более полное удовлетворение социального заказа, повышение качества содержания образовательного процесса, увеличение контингента обучающихся, укрепление материально-технической и учебно-материальной базы, накопление опыта сотрудничества по организации и проведению Республиканских соревнований.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	Инструктаж, опрос
1.1	Вводное занятия. Гигиенически навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по бадминтону	1	1	-	Инструктаж
1.2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	1	1	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос, беседа, лекция
2.1	Влияние физических упражнений на организм человека	3	3	-	Опрос
2.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-	Беседа
2.3	Правила игры, организация соревнований: основы техники и тактике игры бадминтон	4	4	-	Лекция
3	Общая физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа
3.1	Упражнения для всех групп мышц	16	-	16	Практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	23	-	23	Практическая работа
4.1	Передвижения по площадке	9	-	9	Практическая работа
4.2	Упражнения с воланом	14	-	14	Практическая

					работа
5	Техническая подготовка	73	-	73	Практическая работа
5.1	Элементы владения воланом	66	-	66	Практическая работа
5.2	Стойки при выполнении подачи	7	-	7	Практическая работа
6	Тактическая подготовка	54	-	54	Практическая работа
6.1	Начальное положение игрока на площадке	8	-	8	Практическая работа
6.2	Центральное положение игрока на площадке	7	-	7	Практическая работа
6.3	Подача во время игры	18	-	18	Практическая работа
6.4	Прием подачи	21	-	21	Практическая работа
7	Игровая подготовка	37	-	37	Практическая работа
7.1	«Свечи»	20	-	20	Практическая работа
7.2	«Смеш»	17	-	17	Практическая работа
8	Контрольные и календарные игры	3	-	3	Зачет
9	Промежуточная и итоговая аттест.	2	-	2	Зачет
10	Летняя оздоровительная работа	8	-	8	Практическая работа
	ИТОГО: 38неделя	228	12	216	

3.Календарный учебный график

№	Месяц	Дата проведения	Время проведения занятия (час)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2.09	15.00-16.40	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	сп.зал	опрос
2	сентябрь	5.09	15.00-16.40	Теоретическая подготовка	2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона в России.	сп.зал	лекция
3	сентябрь	6.09	15.00-16.40	Теоретическая подготовка	2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	сп.зал	беседа
4	сентябрь	9.09	15.00-16.40	Теоретическая подготовка	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	сп.зал	беседа
5	сентябрь	12.09	15.00-16.40	Теоретическая подготовка	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	сп.зал	опрос
6	сентябрь	13.09	15.00-16.40	Теоретическая подготовка	2	Основы техники и техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники	сп.зал	текущий
7	сентябрь	16.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка	2	- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	сп.зал	текущий
8	сентябрь	19.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка	2	- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	сп.зал	текущий
9	сентябрь	20.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка	2	- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	сп.зал	текущий
10	сентябрь	23.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Учебная игра заданием	сп.зал	текущий
11	сентябрь	26.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка.	2	- Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости <i>Техники передвижения.</i> Сочетание	сп.зал	Текущий

				Техническая подготовка		способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.		
12	сентябрь	27.09	15.00-16.40	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	- Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости <i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	сп.зал	Текущий
13	сентябрь	30.09	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	<i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	сп.зал	Текущий
14	октябрь	3.10	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	<i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	сп.зал	Текущий
15	октябрь	4.10	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для развития игровой ловкости. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	сп.зал	Текущий
16	октябрь	7.10	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	сп.зал	Текущий
17	октябрь	10.10	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.	сп.зал	Текущий

						Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.		
18	октябрь	11.10	15.00-16.40	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	2	- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава - Упражнения для развития специальной выносливости. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.	сп.зал	Текущий
19	октябрь	14.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	2	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.	сп.зал	текущий
20	октябрь	17.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	2	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.	сп.зал	текущий
21	октябрь	18.10	15.00-16.40	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	2	Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	сп.зал	текущий
22	октябрь	21.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	2	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Упражнения для развития специальной выносливости	сп.зал	текущий
23	октябрь	24.10	15.00-16.40	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	2	Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.	сп.зал	текущий
24	Октябрь	25.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	2	Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Упражнения для развития специальной выносливости	сп.зал	текущий

25	октябрь	28.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	2	Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники Упражнения для развития специальной выносливости	сп.зал	текущий
26	октябрь	31.10	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития. Упражнения для развития специальной выносливости	сп.зал	текущий
27	ноябрь	1.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	сп.зал	текущий
28	ноябрь	4.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	сп.зал	текущий
29	ноябрь	7.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	- Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости. Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.	сп.зал	Текущий
30	ноябрь	8.11	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Игровая подготовка	2	- Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.	сп.зал	судейство
31	ноябрь	11.11	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Игровая подготовка	2	- Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.	сп.зал	судейство

						Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой.		
32	ноябрь	14.11	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка Игровая подготовка	2	Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки.	сп.зал	судейство
33	ноябрь	15.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	<i>Обучающие должны знать:</i> - Технику безопасности при выполнении игровых упражнений - Основные правила бадминтона. <i>Уметь:</i> - Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы	сп.зал	беседа
34	ноябрь	18.11	15.00-16.40	Игровая подготовка	2	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.	сп.зал	судейство
35	ноябрь	21.11	15.00-16.40	Игровая подготовка.	2	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу.	сп.зал	судейство
36	ноябрь	22.11	15.00-16.40	Игровая подготовка.	2	Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.	сп.зал	судейство
37	ноябрь	25.11	15.00-16.40	Игровая подготовка.	2	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	сп.зал	судейство
38	ноябрь	28.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Упражнения общей физической подготовки	сп.зал	текущий

39	ноябрь	29.11	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.	сп.зал	текущий
40	декабрь	2.12	15.00-16.40	Игровая подготовка	2	Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы Основные правила бадминтона Технику безопасности при выполнении игровых упражнений	сп.зал	судейство
41	декабрь	5.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья.	сп.зал	текущий
42	декабрь	6.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.	сп.зал	текущий
43	декабрь	9.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.	сп.зал	судейство
44	декабрь	12.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.	сп.зал	судейство
45	декабрь	13.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».	сп.зал	текущий
46	декабрь	16.12	15.00-16.40	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	2	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения общей физической подготовки.	сп.зал	судейство
47	декабрь	29.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».	сп.зал	судейство

				подготовка				
48	декабрь	20.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	сп.зал	судейство
49	декабрь	23.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	сп.зал	судейство
50	декабрь	26.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	сп.зал	текущий
51	декабрь	27.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	сп.зал	судейство
52	декабрь	30.12	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.	сп.зал	судейство
53	Январь	2.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.	сп.зал	судейство
54	Январь	3.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с отклонением в состоянии здоровья	сп.зал	судейство
55	январь	6.01	15.00-16.40	Общая физическая подготовка	2	Оценивать физическую работоспособность с применением пробы РWC 140. Ведение дневника самоконтроля.	сп.зал	судейство
56	Январь	9.01	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка	2	Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.	сп.зал	текущий
57	Январь	10.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	сп.зал	текущий
58	Январь	13.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	сп.зал	судейство
59	Январь	16.01	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка	2	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Упражнения специальной физической подготовки.	сп.зал	текущий

60	Январь	17.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.	сп.зал	судейство
61	Январь	20.01	15.00-16.40	Специальная физическая подготовка	2	Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.	сп.зал	текущий
62	Январь	23.01	15.00-16.40	Игровая подготовка	2	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.	сп.зал	судейство
63	Январь	24.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.	сп.зал	текущий
64	Январь	27.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	СФП Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости	сп.зал	текущий
65	Январь	30.01	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.	сп.зал	текущий
66	Январь	31.01	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	сп.зал	судейство
67	Февраль	3.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Тактическая подготовка	2	Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки	сп.зал	судейство
68	Февраль	6.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: Для увеличения подвижности плечевого пояса. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	сп.зал	судейство
69	Февраль	7.02	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ: Для увеличения подвижности суставов ног. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача	сп.зал	текущий
70	Февраль	10.02	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ: Для развития гибкости туловища. Жонглирование на разную высоту с перемещением	сп.зал	текущий
71	Февраль	13.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	Имитация техники ударов справа, слева. Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной	сп.зал	судейство

						стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику		
72	Февраль	14.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки	сп.зал	судейство
73	Февраль	17.02	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Перекидывание волана в парах. «Вертушка»	сп.зал	текущий
74	Февраль	20.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: Для развития гибкости туловища. Жонглирование на разной высоте с перемещением	сп.зал	судейство
75	Февраль	21.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки. Движения, имитирующие удары справа, слева	сп.зал	текущий
76	Февраль	24.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ: С выпадом для повышения скорости выполнения ударов. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой	сп.зал	текущий
77	Февраль	27.02	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: С гимнастической скакалкой (прыжки). Подача у стены, в парах	сп.зал	текущий
78	Февраль	28.02	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Прием подачи. Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику	сп.зал	текущий
79	март	2.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Перекидывание волана в парах. Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки	сп.зал	текущий
80	март	5.03	15.00-16.40	Игровая подготовка Соревнование	2	Высокодалекие удары. «Вертушка»	сп.зал	судейство
81	март	6.03	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: С выпадом для повышения скорости выполнения ударов. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением	сп.зал	текущий
82	март	9.03	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	ОРУ: С гимнастической скакалкой (прыжки). Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов	сп.зал	судейство

83	март	12.03	15.00-16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	- Игровые спарринги:	сп.зал	судейство
84	Март	13.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ:Для развития основных мышечных групп туловища и плечевого пояса для повышения скорости выполнения ударов. Высокодалекие удары	сп.зал	текущий
85	Март	16.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Подача. «Вертушка»	сп.зал	текущий
86	Март	19.03	15.00-16.40	Игровая подготовка Тактическая подготовка	2	Прием подачи сверху. Одиночные встречи со счетом до 5 очков	сп.зал	текущий
87	март	20.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.ОРУ: С выпадами для повышения скорости выполнения ударов	сп.зал	текущий
88	Март	23.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Двигательный режим школьника летом.ОРУ: Для мышц рук и плечевого пояса, для повышения скорости выполнения ударов	сп.зал	текущий
89	Март	26.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ:С гимнастической скакалкой (двойные прыжки). Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещ.	сп.зал	текущий
90	март	27.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов «Вертушка»	сп.зал	текущий
91	Март	30.03	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Высокодалекие удары. Одиночные встречи со счетом до 11 очков	сп.зал	текущий по пульсу
92	апрель	2.04	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Подача короткая, длинная. Одиночные встречи со счетом до 11 очков	сп.зал	текущий
93	апрель	3.04	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Прием подачи сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков	сп.зал	текущий
94	апрель	6.04	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Удары сверху, снизу. Парные встречи со счетом до 11 очков.	сп.зал	текущий
95	апрель	9.04	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Перекидывание в парах двумя воланами. Парные встречи со счетом до 11 очков.	сп.зал	текущий
96	апрель	10.04	15.00-	Игровая	2	Перекидывание вдвоем, вчетвером	сп.зал	текущий

			16.40	подготовка Тактическая подготовка		одним, двумя воланами. Парные встречи со счетом до 11 очков.		
97	Апрель	13.04	15.00- 16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	ОРУ:С гимнастической скакалкой (двойные прыжки) Одиночная игра в парах на количество передач	сп.зал	текущий
98	Апрель	16.04	15.00- 16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	- Игровые спарринги:	сп.зал	судейство
99	Апрель	17.04	15.00- 16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	- Игровые спарринги:	сп.зал	судейство
100	Апрель	20.04	15.00- 16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	- Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2	сп.зал	судейство
101	Апрель	23.04	15.00- 16.40	Игровая подготовка Общая физическая подготовка	2	- Игровые спарринги: - Упражнения для всех групп мышц - Упражнения для развития силы	сп.зал	судейство
102	Апрель	24.04	15.00- 16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Техники подачи. Траектория и направление полета воланга. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. - Игровые спарринги:	сп.зал	судейство
103	Апрель	27.04	15.00- 16.40	Игровая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	сп.зал	текущий
104	Апрель	30.04	15.00- 16.40	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	сп.зал	текущий
105	май	1.05	15.00- 16.40	Игровая подготовка Тактическая подготовка	2	Имитация техники ударов справа, слева. Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику	сп.зал	текущий судейство
106	май	4.05	15.00- 16.40	Игровая подготовка Техническая подготовка	2	Имитация техники ударов справа, слева. Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику	сп.зал	текущий судейство
107	май	7.05	15.00-	Техническая	2	Перекидывание волана в парах.	сп.зал	текущий

			16.40	подготовка Тактическая подготовка		Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки		
108	май	8.05	15.00-16.40	Техническая подготовка Тактическая подготовка	2	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.	сп.зал	текущий
109	май	11.05	15.00-16.40	Летняя спортивно- оздоровительная работа	2	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	сп.зал	по пульсу
110	май	14.05	15.00-16.40	Летняя спортивно- оздоровительная работа	2	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	сп.зал	по пульсу
111	май	15.05	15.00-16.40	Летняя спортивно- оздоровительная работа	2	Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.	сп.зал	по пульсу
112	май	18.05	15.00-16.40	Летняя спортивно- оздоровительная работа	2	Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.	сп.зал	по пульсу
113	май	21.05	15.00-16.40	Соревнование	2	Соревнование во всех классах	сп.зал	судейство
114	май	22.05	15.00-16.40	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	Подведение итогов соревнований школьных и районных Проверка физической подготовки учащихся	сп.зал	судейство

4. Содержание дополнительной образовательной программы

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники.

3. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.

4. Специальная физическая подготовка. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».

5. Техническая подготовка. Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом, с двумя воланами; парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.

Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.

6. Тактическая подготовка.

Начальное положение игрока на площадке

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 80–120 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120–150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

7. Игровая подготовка. «Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку.

Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока.

Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

– если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;

– если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка»

(шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке.

Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

9. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

10. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

5. Диагностический инструментарий

№	Контрольные упражнения	7-9 лет	10-11 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 (приставными, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18

	переднюю зону (по диагонали) кол-во раз							
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

6. Методическое обеспечение программы

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

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

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок.

Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

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

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и

Упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах.

Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы

с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный.

Характеристика методов используемых в уроке по бадминтону:

- 1.Разновидности словесного метода;
- 2.Разновидности методов показа;
- 3.Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно –расчленённого упражнения.
- 4.Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники(акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

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

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

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия. Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- 1). Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 2). Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- 3). Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- 4). Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

7. Условия реализации программы.

Техническое обеспечение: спортивный зал.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи.

8.Список информационных ресурсов

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г. № 33660);
5. Назаренко А.С. Спортивный бадминтон: учебное пособие/ А.С. Назаренко.- Набережные Челны: НФ ФГБОУ ВПО Поволжская ГАФКСиТ,2012.-160 с.

