

Управление образования и молодежной политики  
администрации Большемурашкинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Пр. №1 от 30.08.2023 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ

Кожин Н.Л.

Приказ № 104 о/д от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно–спортивной направленности**

**“Бадминтон”**  
(разноуровневая)

**Возраст обучающихся: 5-18 лет**  
**Срок реализации программы: 8 лет**

**Составитель программы:**  
**Степурко Инна Сергеевна**  
педагог дополнительного образования  
**Степурко Александр Анатольевич**  
педагог дополнительного образования

Большое Мурашкино  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	7
3. Содержание учебного плана .....	11
4. Календарный учебный график .....	41
5. Формы аттестации .....	43
6. Оценочные материалы .....	44
7. Методические материалы .....	45
8. Условия реализации программы .....	48
9. Список литературы .....	49

*Приложение 1.* Нормативы общей физической, технической и специальной физической подготовки.

*Приложение 2.* Протокол результатов промежуточной/итоговой аттестации.

*Приложение 3.* Диагностика личностных результатов, обучающегося ЦРТДЮ.

*Приложение 4.* План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» **физкультурно-спортивной направленности**, предусматривает разные уровни сложности («стартовый (ознакомительный)», «базовый», «продвинутый»).

Разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 года, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844), письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Методическими рекомендациями МБУ ДО ЦРТДЮ по написанию (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (утв. приказом директора № 215 о/д от 09.10.2019 г.).

### **Актуальность программы**

Актуальность настоящей программы обусловлена большим интересом обучающихся к виду спорта «бадминтон». Программа учитывает специфику дополнительного образования детей, охватывает значительно большее количество обучающихся желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться бадминтоном с «нуля» (этого раздела нет в школьной программе по физической культуре), а также уделяет огромное внимание вопросам воспитания здорового образа жизни.

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

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

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

## **Новизна**

Программа «Бадминтон» является разноуровневой.

Ознакомительный уровень направлен на общее оздоровление обучающихся, обучение основной технике и тактике игры.

Базовый уровень направлен на разностороннее физическое развитие обучающихся и овладение основами техники и тактики игры.

Углубленный уровень направлен на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, совершенствование техник и тактики игры, участие в соревнованиях.

## **Уникальность**

Данная программа реализуется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ и образовательных организаций округа.

Программа построена по линейному принципу, который заключается в том, что традиционная программа разбивается по годам обучения; содержание этих программ с каждым годом усложняется.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 5 до 18 лет, проявляющие интерес к спорту, желающие познакомиться с игрой «бадминтон».

**Условия приёма:** отсутствие медицинских противопоказаний к занятию бадминтоном.

**Комплектование групп.** Группы комплектуются независимо от пола и уровня способностей обучающихся.

*Стартовый уровень.* В группы первого года обучения стартового уровня принимаются дети 5 лет и старше. В группы второго года обучения стартового уровня принимаются дети, освоившие программу первого года обучения, либо вновь поступающие дети 6 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала.

*Базовый уровень.* В группы первого года обучения базового уровня принимаются дети, полностью освоившие программу стартового уровня, либо вновь поступающие дети 7 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала. В группы второго года обучения базового уровня принимаются дети, освоившие программу первого года обучения базового уровня, либо вновь поступающие дети 8 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала. В группы третьего года обучения базового уровня принимаются дети, освоившие программу второго года обучения базового уровня, либо вновь поступающие дети 9 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала.

*Углубленный уровень.* В группы первого года обучения продвинутого (углубленного) уровня принимаются дети, полностью освоившие программу базового уровня, либо вновь поступающие дети 10 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала. В группы второго года обучения продвинутого уровня принимаются дети, освоившие программу первого года обучения продвинутого уровня, либо вновь поступающие дети 11 лет и старше, после прохождения процедуры оценки

степени готовности к освоению содержания материала. В группы третьего года обучения продвинутого уровня принимаются дети, освоившие программу второго года обучения продвинутого уровня, либо вновь поступающие дети 12 лет и старше, после прохождения процедуры оценки степени готовности к освоению содержания материала.

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности обучающихся и ведения здорового образа жизни посредством обучения спортивной игре бадминтон.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучить правилам игры;
- познакомить с историей возникновения бадминтона, этапами становления и его современном развитии;
- познакомить с основными понятиями о бадминтоне, его возможностях;
- обучить двигательным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон;

*Развивающие:*

- развивать физические способности и укреплять здоровье обучающихся;
- способствовать развитию и совершенствованию специальных способностей (быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления);
- стимулировать достижение оптимального уровня физического развития обучающихся посредством игры в бадминтон;
- способствовать выявлению, развитию и поддержке одарённых детей в области спорта.

*Воспитательные:*

- воспитывать стремления к достижению желаемого результата;
- воспитывать дисциплину, коллективизм, взаимовыручку, силу воли, трудолюбие, решительность и упорство в достижении цели.

**Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы – 8 лет. На полное освоение программы требуется 1728 часов. Из них:

- стартовый уровень - 2 года обучения по 216 часов, общий объем 432 часа;
- базовый уровень - 3 года обучения по 216 часов, общий объем 648 часов;
- углубленный уровень - 3 года обучения по 216 часов, общий объем 648 часов.

Период учебного года - с сентября по май - 36 учебных недель.

**Формы обучения:** очная, возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Режим занятий:** три раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Академический час равен 45 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

**Планируемые результаты:**

В результате освоения данной программы, обучающиеся:

Будут знать:

- базовые знания по истории развития бадминтона;
- историю возникновения бадминтона;
- основные понятия о бадминтоне, его возможностях;

Будут уметь:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

**Формы организации и методы оценки уровня освоения программы.**

Аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года, в соответствии с Положением о проведении промежуточной/итоговой аттестации учащихся и осуществление текущего контроля освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦРТДЮ (приказ №41а о/д 07.03.2023года).

Ежегодно в декабре проводится диагностика освоения программы. Контрольные соревнования проводятся в виде текущей оценки подготовленности обучающихся и сдачи контрольных тестов. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные – прием тестов по различным видам подготовки по технической общей и специальной подготовке.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Бадминтон»**

срок реализации программы: 8 лет

возраст обучающихся: 5- 18 лет

Наименование раздела (модуля, курса)	1 год обучения стартовый уровень							2 год обучения стартовый уровень						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.Введение в предмет	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2
2.Теоретическая подготовка	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8
3.Общая физическая подготовка	4,3	26	-	8,3	50	-	12,6/76	1,6	10	-	6,3	38	-	8/48
4.Специальная физическая подготовка	4,3	26	-	4	24	-	8,3/50	4,3	26	-	4	24	-	8,3/50
5.Техническая подготовка	6,3	38	-	6,3	38	-	12,6/76	6,3	38	-	6,3	38	-	12,6/76
6.Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	2,3	14	-	2,3	14	-	46/28
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0,3	-	2	0,3	-	2	0,6/4	0,3	-	2	0,3	-	2	0,6/4
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 2 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	1 год обучения базовый уровень							2 год обучения базовый уровень						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.Введение в предмет	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2
2.Теоретическая подготовка	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8
3.Общая физическая подготовка	1,6	10	-	6,3	38	-	8/48	1,6	10	-	6,3	38	-	8/48
4.Специальная физическая подготовка	4,3	26	-	4	24	-	8,3/50	4,3	26	-	4	24	-	8,3/50
5.Техническая подготовка	6,3	38	-	6,3	38	-	12,6/76	6,3	38	-	6,3	38	-	12,6/76
6.Тактическая подготовка	2,3	14	-	2,3	14	-	46/28	2,3	14	-	2,3	14	-	46/28
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0,3	-	2	0,3	-	2	0,6/4	0,3	-	2	0,3	-	2	0,6/4
Всего по программе	Всего недель/ часов за 3 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 4 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216



Наименование раздела (модуля, курса)	3 год обучения базовый уровень							1 год обучения продвинутый уровень						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.Введение в предмет	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2
2.Теоретическая подготовка	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8
3.Общая физическая подготовка	3	18	-	3	18	-	6/36	3	18	-	3	18	-	6/36
4.Специальная физическая подготовка	3	18	-	3	18	-	6/36	3	18	-	3	18	-	6/36
5.Техническая подготовка	4,3	26	-	8,3	50	-	12,6/76	4,3	26	-	8,3	50	-	12,6/76
6.Тактическая подготовка	4	24	-	4	24	-	8/48	4	24	-	4	24	-	8/48
7.Учебная и судейская практика	0,3	2	-	0,6	4	-	1/6	0,3	2	-	0,6	4	-	1/6
	0,3	-	2	0,3	-	2	0,3/4	0,3	-	2	0,3	-	2	0,3/4
Всего по программе	Всего недель/ часов за 3 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 4 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	2 год обучения продвинутый уровень							3 год обучения продвинутый уровень							Всего часов по программе
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		
1.Введение в предмет	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	16
2.Теоретическая подготовка	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	64
3.Общая физическая подготовка	3	18	-	3	18	-	6/36	3	18	-	3	18	-	6/36	364
4.Специальная физическая подготовка	3	18	-	3	18	-	6/36	3	18	-	3	18	-	6/36	344
5.Техническая подготовка	4,3	26	-	8,3	50	-	12,6/76	4,3	26	-	8,3	50	-	12,6/76	608
6.Тактическая подготовка	4	24	-	4	24	-	8/48	4	24	-	4	24	-	8/48	276
7.Учебная и судейская практика	0,3	2	-	0,6	4	-	1/6	0,3	2	-	0,6	4	-	1/6	24
	0,3	-	2	0,3	-	2	0,3/4	0,3	-	2	0,3	-	2	0,3/4	32
Всего по программе	Всего недель/ часов за 3 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 4 год обучения ( с учетом часов на аттестацию)						36/216	1728

## Содержание учебного плана

### «СТАРТОВЫЙ» УРОВЕНЬ

Стартовый уровень освоения программы предполагает 2 года обучения – 216 часов в год. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам, с учетом индивидуальных и физических особенностей.

**Цель:** общее оздоровление обучающихся, обучение основной технике и тактике игры.

#### Задачи:

- способствовать улучшению состояния здоровья;
- привлечь максимально большее количество детей и подростков к занятиям бадминтоном, формировать у них интерес, мотивировать к систематическим занятиям спортом;
- научить технике выполнения основных ударов;
- обучить основным теоретическим знаниям.

#### Планируемые результаты.

По итогам освоения стартового уровня данной программы обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне;
- выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма;
- выполнять основные удары.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения Стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
1. Раздел Теоретическая подготовка					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Состояние и развитие бадминтона в России.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом.	2	2	-	Беседа
2. Раздел Общая физическая подготовка					
2.1.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	14	-	14	Наблюдение

2.2.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	12	-	12	Наблюдение
2.3.	Тема 3. Упражнения на развитие гибкости.	14	-	14	Наблюдение
2.4.	Тема 4. Упражнения на развитие ловкости.	12	-	12	Наблюдение
2.5.	Тема 5. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.	12	-	12	Наблюдение
2.6.	Тема 6. Упражнения для развития выносливости.	12	-	12	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальная силовая подготовка	50	-	50	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Хват ракетки	10	-	10	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.	12	-	12	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Удары в передней зоне площадки (ПЗ): подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.	12	-	12	Наблюдение
4.4.	Тема 4. Удары в средней зоне площадки (СЗ): плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.	12	-	12	Наблюдение
4.5.	Тема 5. Удары в задней зоне площадки (ЗЗ): высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.	12	-	12	Наблюдение
4.6.	Тема 6. Подвижные игры.	18	-	18	Наблюдение
4.7.	Тема 7. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения Стартовый уровень - (216 часов, 6 часов в неделю)

### ***Введение в предмет***

***Тема 1. Введение в предмет.***

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка***

***Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.***

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

***Тема 2. Физическая культура и спорт в России.***

Теория: Физическая культура и спорт в России.

***Тема 3. Состояние и развитие бадминтона в России.***

Теория: Состояние и развитие бадминтона в России.

***Тема 4. Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом.***

Теория: Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом.

### ***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

Практика: Упражнения для развития силы.

***Тема 2. Упражнения для развития быстроты.***

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

***Тема 3. Упражнения для развития гибкости.***

Практика: Упражнения для развития гибкости.

***Тема 4. Упражнения для развития ловкости.***

Практика: Упражнения для развития ловкости.

***Тема 5. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.***

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

***Тема 6. Упражнения на развития выносливости.***

Практика: Упражнения на развития выносливости.

### ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка***

***Тема 1. Специальная силовая подготовка.***

Практика: Развитие взрывной силы.

### ***Раздел 4. Техническая подготовка***

***Тема 1. Обучение хватке ракетки.***

Практика: Отработка правильного хвата ракетки закрытой и открытой стороной ракетки.

***Тема 2. Обучение высокой и короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки.***

Практика: Поддачи открытой и закрытой стороной ракетки.

***Тема 3. Удары в передней зоне площадки (ПЗ).***

Практика: подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.

**Тема 4. Удары в средней зоне площадки (СЗ).**

Практика: плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.

**Тема 5. Удары в задней зоне площадки (ЗЗ).**

Практика: высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.

**Тема 6. Подвижные игры с воланом.**

Практика: Подвижные игры с воланом.

**Тема 7. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Основы гигиены.	2	2	-	Беседа
1.3.	Режим.	2	2	-	Беседа
1.4.	Питание спортсмена.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.1.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	8	-	8	Наблюдение
2.2.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	8	-	8	Наблюдение
2.3.	Тема 3. Упражнения на развитие гибкости.	8	-	8	Наблюдение
2.4.	Тема 4. Упражнения на развитие ловкости.	8	-	8	Наблюдение
2.5.	Тема 5. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.	8	-	8	Наблюдение
2.6.	Тема 6. Упражнения для развития выносливости.	8	-	8	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
	Тема 1. Специальная силовая подготовка	50	-	50	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Хват ракетки	10	-	10	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.	12	-	12	Наблюдение

4.3.	Тема 3. Удары в передней зоне площадки (ПЗ): подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.	12	-	12	Наблюдение
4.4.	Тема 4. Удары в средней зоне площадки (СЗ): плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.	12	-	12	Наблюдение
4.5.	Тема 5. Удары в задней зоне площадки (ЗЗ): высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.	12	-	12	Наблюдение
4.6.	Тема 6. Подвижные игры	18	-	18	Наблюдение
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Обучение основам тактики одиночной игры.	14	-	14	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.	10	-	-	Наблюдение, игровой контроль
5.3.	Тема 3. Овладение анализом одиночной встречи.	4	-	4	Наблюдение
5.4.	Тема 4. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
Итого		216	10	206	

## СОДЕРЖАНИЕ

**2 год обучения Стартовый уровень - (216 часов, 6 часов в неделю)**

### *Введение в предмет*

*Тема 1. Введение в предмет.*

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### *Раздел 1. Теоретическая подготовка*

*Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.*

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

**Тема 2. Основы гигиены.**

Теория: Уход за телом, полостью рта и зубами.

**Тема 3. Режим.**

Теория: Значение сна.

**Тема 4. Питание спортсмена.**

Теория: Питание спортсмена.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема 1. Упражнения для развития силы.**

Практика: Упражнения для развития силы.

**Тема 2. Упражнения для развития быстроты.**

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

**Тема 3. Упражнения для развития гибкости.**

Практика: Упражнения для развития гибкости.

**Тема 4. Упражнения для развития ловкости.**

Практика: Упражнения для развития ловкости.

**Тема 5. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.**

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

**Тема 6. Упражнения на развития выносливости.**

Практика: Упражнения на развития выносливости.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Специальная силовая подготовка.**

Практика: Развитие взрывной силы.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1. Обучение хватке ракетки.**

Практика: Отработка правильного хвата ракетки закрытой и открытой стороной ракетки.

**Тема 2. Обучение высокой и короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки.**

Практика: Поддачи открытой и закрытой стороной ракетки.

**Тема 3. Удары в передней зоне площадки (ПЗ).**

Практика: подставка, перевод, отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.

**Тема 4. Удары в средней зоне площадки (СЗ).**

Практика: плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ, смэши по линии и диагонали, защита по линии и диагонали в СЗ.

**Тема 5. Удары в задней зоне площадки (ЗЗ).**

Практика: высокий удар по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали.

**Тема 6. Подвижные игры с воланом.**

Практика: Подвижные игры с воланом.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

**Тема 1. Обучение основам тактики одиночной игры.**

Практика: Игра в паре с партнером на счет (без сетки и с сеткой).



**Тема 2.** Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Практика: Игра в паре с преподавателем на счет (без сетки и с сеткой).

**Тема 3.** Овладение анализом одиночной встречи.

Практика: Овладение анализом одиночной встречи.

**Тема 3.** Подведение итогов.

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## «БАЗОВЫЙ» УРОВЕНЬ

Учащиеся переходят на «базовый» уровень, если они овладели начальными знаниями технических действий в бадминтоне. Умеют самостоятельно контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Учащиеся принимают участие в различных соревнованиях.

Базовый уровень освоения программы предполагает 3 года обучения – 216 часов в год. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам, с учетом индивидуальных и физических особенностей.

**Цель:** разностороннее физическое развитие обучающихся и овладение основами техники и тактики игры бадминтон.

Задачи:

- обучить основам тактики парной игры и совершенствовать тактику одиночной игры;
- обучить умению анализировать встречу и умению строить план на предстоящую игру;
- способствовать развитию и совершенствованию современной техники передвижения по площадке;
- способствовать планомерному повышению уровня специальной физической подготовленности;
- стимулировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Планируемые результаты.

По итогам освоения базового уровня данной программы обучающиеся:

- получают базовые знания об основах тактики парной игры и тактике одиночной игры;
- овладеют навыками современной техники передвижения по площадке;
- расширят знания по специальной физической подготовленности;
- овладеют теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Общие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Общие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.1.	Тема 1. ОРУ.	6	-	6	Наблюдение
2.2.	Тема 2. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 3. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 4. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	6	-	6	Наблюдение
2.5.	Тема 5. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 6. Упражнения на развитие координационных способностей.	6	-	6	Наблюдение
2.7.	Тема 7. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	6	-	6	Наблюдение
2.8.	Тема 8. Упражнения на расслабление.	6	-	6	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста. Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.	14	-	14	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	12	-	12	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	12	-	12	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	12	-	12	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					

4.1.	Тема 1. Хватка ракетки.	2	-	2	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Стойки.	2	-	2	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Перемещение.	8	-	8	Наблюдение
4.4.	Тема 4. Упражнения с воланом.	8	-	8	Наблюдение
4.5.	Тема 5. Жонглирование воланом.	8	-	8	Наблюдение
4.6.	Тема 6. Подвижные игры и игровые упражнения с воланом.	8	-	8	Наблюдение
4.7.	Тема 7. Поддача.	2	-	2	Наблюдение
4.8.	Тема 8. Основные удары. Тема 8.1 Удары сверху открытой стороной ракетки. Тема 8.2. Подставка.	38	-	38	Наблюдение
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Игра в паре с партнером.	14	-	14	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Игра в паре с преподавателем.	14	-	14	Наблюдение, игровой контроль
5.3.	Тема 3. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 год обучения Базовый уровень (216 часов, 6 часов в неделю)

#### *Введение в предмет*

##### *Тема 1. Введение в предмет.*

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

#### *Раздел 1. Теоретическая подготовка*

*Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.*

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

##### *Тема 2. Строение и функции организма человека.*

Теория: Влияние физических упражнений на организм.

##### *Тема 3. Общие сведения о строении организма человека.*

Теория: Общие сведения о строении организма человека.

*Тема 4. Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм.*

Теория: Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 1. Обще развивающие упражнения. (ОРУ).**

Практика: Упражнения для рук, плечевого пояса. Упражнения для ног, упражнения для туловища.

### **Тема 2. Упражнения для развития силы.**

Практика: Упражнения для развития силы.

### **Тема 3. Упражнения для развития быстроты.**

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

### **Тема 4. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.**

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

### **Тема 5. Упражнения для развития выносливости.**

Практика: Упражнения для развития выносливости.

### **Тема 6. Упражнения для развитие координационных способностей.**

Практика: Упражнения для развитие координационных способностей.

**Тема 7. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.**

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

### **Тема 8. Упражнения на расслабление.**

Практика: Упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.**

#### **Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.**

Практика: выполнение упражнений в усложненных условиях: с отягощениями, с тяжелой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

#### **Тема 2. Специальная силовая подготовка.**

Практика: Применение на практике специальных упражнений силового характера с отягощением: передачи мячей, броски различными способами; подъем туловища и ног, скручивания, удержания.

#### **Тема 3. Специальная скоростная подготовка.**

Практика: Челночный бег, различные прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки. Старты из различных положений.

#### **Тема 4. Специальная выносливость.**

Практика: Разучивание ударов с передвижениями: обмен ударами в парах или четверках, после любого удара предусмотренное передвижение в определенную зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливости.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 1. Хват ракетки.**

Практика: Хват ракетки. Смена хватки.

### **Тема 2. Стойки бадминтониста.**

Практика: Разучивание стоек на практике.

### **Тема 3. Перемещение.**

Практика: Движение в правый передний угол площадки (ППУ) в два шага, движение в левый передний угол площадки (ЛПУ) в три и два шага,

движение назад боком приставным шагом.

**Тема 4.** Упражнения с воланом.

Практика: Упражнения с воланом в паре.

**Тема 5.** Жонглирование воланом.

Практика: стоя на месте, подбивать волан открытой, закрытой стороной ракетки; в чередовании, поворачивая ракетку одной и другой стороной; удары по волану, подвешенному на веревочке.

**Тема 6.** Подвижные игры с воланом.

Практика: Подвижные игры с воланом.

**Тема 7.** Поддача.

Практика: Высокая подача открытой стороной ракетки.

**Тема 8.** Основные удары.

**Тема 8.1.** Удары сверху открытой стороной ракетки.

Практика: Имитация высокого удара по подвешенному волану или волану, подвешенному на «удочке». Выполнение высокого удара по подброшенному вверх волану.

**Тема 8.2.** Подставка.

Практика: Подставка открытой стороной ракетки. Подставка закрытой стороной ракетки.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 1.** Игра в паре с партнером.

Практика: Игра в паре с партнером на счет (без сетки и с сеткой).

**Тема 2.** Игра в паре с преподавателем.

Практика: Игра в паре с преподавателем на счет (без сетки и с сеткой).

**Тема 3.** Подведение итогов.

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения Базовый уровень**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
1. Раздел Теоретическая подготовка					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Тактика игры бадминтона. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Тактика игры в бадминтон. Индивидуальная тактика наступления и обороны.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Тактика игры в	2	2	-	Беседа

	бадминтон. Анализ игры.				
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.2.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	6	-	6	Наблюдение
2.5.	Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 5. Упражнения на развитие координационных способностей.	6	-	6	Наблюдение
2.7.	Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	6	-	6	Наблюдение
2.8.	Тема 7. Упражнения на расслабление.	6	-	6	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста. Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.	14	-	14	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	12	-	12	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	12	-	12	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	12	-	12	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Перемещение.	14	-	14	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Поддача.	16	-	16	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Основные удары. Тема 3.1 Высоко – далекий удар. Тема 3.2. Подставка. Тема 3.3. Укороченный удар. Тема 3.4. Отброс.	46	-	46	Наблюдение
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Тактика одиночной игры.	28	-	28	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**2 год обучения Базовый уровень (216 часов, 6 часов в неделю)**

***Введение в предмет***

***Тема 1. Введение в предмет.***

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

***Раздел 1. Теоретическая подготовка***

***Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.***

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

***Тема 2. Тактика игры бадминтона. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.***

Теория: Понятие о тактике.

***Тема 3. Тактика игры в бадминтон. Индивидуальная тактика наступления и обороны.***

Теория: Тактика игры в бадминтон. Индивидуальная тактика наступления и обороны.

***Тема 4. Тактика игры в бадминтон. Анализ игры.***

Теория: Тактика игры в бадминтон. Анализ игры.

***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

Практика: Упражнения для развития силы.

***Тема 2. Упражнения для развития быстроты.***

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

***Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.***

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

***Тема 4. Упражнения для развития выносливости.***

Практика: Упражнения для развития выносливости.

***Тема 5. Упражнения для развития координационных способностей.***

Практика: Упражнения для развития координационных способностей.

***Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.***

Практика: Упражнения на развития гибкости и подвижности в суставах.

***Тема 7. Упражнения на расслабление.***

Практика: Упражнения на расслабление.

***Раздел 3. Специальная физическая подготовка***

***Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.***

***Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.***

Практика: Выполнение упражнений в усложненных условиях: с отягощениями, с тяжелой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.

***Тема 2. Специальная силовая подготовка.***

Практика: Применение на практике специальных упражнений силового характера с отягощением: передачи мячей, броски различными способами; подъем туловища и ног, скручивания, удержания.

**Тема 3. Специальная скоростная подготовка.**

Практика: Челночный бег, различные прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки. Старты из различных положений.

**Тема 4. Специальная выносливость.**

Практика: Разучивание ударов с передвижениями: обмен ударами в парах или четверках, после любого удара предусмотренное передвижение в определенную зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1. Перемещение.**

Практика: Разучивание имитация передвижения по площадке с выполнением высокого удара из задней зоны (ЗЗ) и подставка в передней зоне (ПЗ).

**Тема 2. Подача.**

Практика: Разучивание короткой подачи открытой стороной ракетки.

**Тема 3. Основные удары.**

**Тема 3.1. Высоко – далекий удар.**

Практика: Разучивание высокого удара с отходом назад, выполняя удар в прыжке толчком с двух ног. Разучивание высоко удара с подачи волана тренером.

**Тема 3.2. Подставка.**

Практика: Разучивание подставка закрытой стороной ракетки с подкруткой волана.

**Тема 3.3. Укороченный удар.**

Практика: Разучивание укороченного удара из (ЗЗ) с подачи тренера. Чередование высокого и укороченного ударов из(ЗЗ) при предварительном движении назад из игрового центра.

**Тема 3.4. Отброс.**

Практика: Разучивание отброса снизу из (ПЗ) по высокой траектории в (ЗЗ) открытой стороной ракетки. Отброс снизу из (ПЗ) по высокой траектории в (ЗЗ) закрытой стороной ракетки.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 1. Тактика одиночной игры.**

Практика: Одиночные игры, основные принципы. Тактика одиночной игры.

**Тема 2. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 год обучения Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Морально-волевая подготовка. Моральные качества, присущие спортсмену.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Понятие о психологической подготовке бадминтонистов.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.2.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.5.	Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 5. Упражнения на развитие координационных способностей.	6	-	6	Наблюдение
2.7.	Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	4	-	4	Наблюдение
2.8.	Тема 7. Упражнения на расслабление.	4	-	4	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста. Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.	8	-	8	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	10	-	10	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	8	-	8	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	10	-	10	Наблюдение

4. Раздел Техническая подготовка					
4.1.	Тема 1. Перемещение.	14	-	14	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Техника выполнения подач.	16	-	16	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Техника выполнения ударов. Тема 3.1. Сверху сбоку. Снизу. Высокий улар сверху открытой стороной ракетки. Тема 3.2. Техника ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод».	46	-	46	Наблюдение
5. Раздел Тактическая подготовка					
5.1.	Тема 1. Тактика одиночной игры.	24	-	24	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Тактика парной игры.	24	-	24	Наблюдение, игровой контроль
6. Раздел Учебная и судейская практика					
6.1.	Тема 1. Учебная и судейская практика.	6	-	6	Наблюдение
6.2.	Тема 2. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	Итого	216	10	206	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**3 год обучения Базовый уровень (216 часов, 6 часов в неделю)**

### *Введение в предмет*

*Тема 1. Введение в предмет.*

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### *Раздел 1. Теоретическая подготовка*

*Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.*

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

*Тема 2. Морально-волевая подготовка. Моральные качества, присущие спортсмену.*

Теория: Морально-волевая подготовка. Моральные качества, присущие спортсмену.

*Тема 3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена.*

Теория: Спортивная честь и культура поведения спортсмена.

*Тема 4. Понятие о психологической подготовке бадминтонистов.*

Теория: Понятие о психологической подготовке бадминтонистов.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема 1. Упражнения для развития силы.**

Практика: Упражнения для развития силы.

**Тема 2. Упражнения для развития быстроты.**

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

**Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.**

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

**Тема 4. Упражнения для развития выносливости.**

Практика: Упражнения для развития выносливости.

**Тема 5. Упражнения для развитие координационных способностей.**

Практика: Упражнения для развитие координационных способностей.

**Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.**

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Тема 7. Упражнения на расслабление.**

Практика: Упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.**

Практика: Упражнения в беге, упражнения с ракеткой и воланом, упражнение с теннисным мячом.

**Тема 2. Специальная силовая подготовка.**

Практика: имитация передвижений по площадке в усложненных условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через скамейку.

**Тема 3. Специальная скоростная подготовка.**

Практика: ускорение с высокого старта до 30 м; челночный бег – 5х6 м; маховые движения ногами; имитация быстрых ударов.

**Тема 4. Специальная выносливость.**

Практика: Удары с передвижениями: беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1. Перемещение.**

Практика: Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. 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.

**Тема 2. Техника выполнения подач.**

Практика: Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой

стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

**Тема 3. Техника выполнения ударов.**

**Тема 3.1. Удар сверху сбоку.**

Практика: Высоко – далекий, высоко – атакующий (смэш), укорот. Разучивание удара сверху сбоку.

**Тема 3.2. Техника ударов на сетке.**

Практика: Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 1. Тактика одиночной игры.**

Практика: Тактика одиночной игры.

**Тема 2. Тактика парной игры.**

Практика: Тактика парной игры.

### **Раздел 6. Учебная и судейская практика**

**Тема 1. Учебная и судейская практика**

Практика: Судья в качестве счетчика очков, в качестве судьи на линии.

**Тема 2. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## **«ПРОДВИНУТЫЙ» УРОВЕНЬ**

Учащиеся переходят на «продвинутый» уровень, если они овладели базовыми знаниями технических действий в бадминтоне. Умеют самостоятельно контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Учащиеся принимают участие в различных соревнованиях.

Продвинутый уровень освоения программы предполагает 3 года обучения – 216 часов в год. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам, с учетом индивидуальных и физических особенностей.

**Цель:** гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, совершенствование техник и тактики игры, участие в соревнованиях.

Задачи:

- способствовать развитию постепенной подготовки организма обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этого уровня;
- способствовать созданию прочного фундамента технико-тактической подготовленности;
- способствовать развитию и совершенствованию технической

подготовке ударов высшей сложности;

- дать обучающим прочную систему специальных знаний, умений и навыков по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- воспитывать стремление к достижению желаемого результата.

Планируемые результаты.

По итогам освоения продвинутого уровня данной программы обучающиеся:

- будут уметь технически выполнять удары высшей сложности;
- расширят знания, умения и навыки по теоретической, тактической и психологической подготовке.
- овладеют навыками постепенной подготовки организма к максимальным нагрузкам;
- выступать на соревнованиях различного уровня.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения - Углубленный уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Основы методики обучения и тренировки.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Виды подготовки бадминтонистов.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Методы обучения и совершенствования техники и тактики.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.2.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.5.	Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 5. Упражнения на развитие координационных способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.7.	Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в	4	-	4	Наблюдение

	суставах.				
2.8.	Тема 7. Упражнения на расслабление.	4	-	4	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста. Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.	10	-	10	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	8	-	8	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	8	-	8	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	10	-	10	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Совершенствование техники перемещения.	10	-	10	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Совершенствование техники подачи.	8	-	8	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Совершенствование техники ударов в задней зоне площадки.	10	-	10	Наблюдение
4.4.	Тема 4. Совершенствование техника выполнения атакующих ударов.	10	-	10	Наблюдение
	Тема 5. Совершенствование блокирующих ударов в средней зоне.	10	-	10	Наблюдение
	Тема 6. Совершенствование блокирующих ударов в средней зоне.	10	-	10	Наблюдение
	Тема 7. Совершенствование ударов в передней зоне площадки.	10	-	10	Наблюдение
	Тема 8. Защитные действия игрока.	8	-	8	Наблюдение
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Тактика одиночной игры.	24	-	24	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Тактика парной игры.	4	-	24	Наблюдение, игровой контроль
<b>6. Раздел Учебная и судейская практика</b>					
6.1.	Тема 1. Учебная и судейская практика.	10	-	10	Наблюдение
6.2.	Тема 2. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

**1 год обучения Углубленный уровень (216 часов, 6 часов в неделю)**

### ***Введение в предмет***

***Тема 1. Введение в предмет.***

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка***

***Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.***

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

***Тема 2. Основы методики обучения и тренировки.***

Теория: Основы методики обучения и тренировки.

***Тема 3. Виды подготовки бадминтонистов.***

Теория: Виды подготовки бадминтонистов.

***Тема 4. Методы обучения и совершенствования техники и тактики.***

Теория: Методы обучения и совершенствования техники и тактики.

### ***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

***Тема 1. Упражнения для развития силы.***

Практика: Упражнения для развития силы.

***Тема 2. Упражнения для развития быстроты.***

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

***Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.***

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

***Тема 4. Упражнения для развития выносливости.***

Практика: Упражнения для развития выносливости.

***Тема 5. Упражнения для развития координационных способностей.***

Практика: Упражнения для развития координационных способностей.

***Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.***

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

***Тема 7. Упражнения на расслабление.***

Практика: Упражнения на расслабление.

### ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка***

***Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.***

Теория: Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

Практика: Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости.

***Тема 2. Специальная силовая подготовка.***

Практика: Развитие силовых качеств: упражнения с отягощением.

***Тема 3. Специальная скоростная подготовка.***

Практика: Развитие скоростно – силовых качеств в беговых и прыжковых упражнениях с отягощением.

**Тема 4. Специальная выносливость.**

Практика: Развитие базовой выносливости средствами имитации передвижения по площадке. Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1. Совершенствование техники перемещения.**

Практика: Перемещение по направлению. Правильная работа ног.

**Тема 2. Совершенствование техники подачи.**

Практика: Совершенствование техники выполнения подач.

**Тема 3. Совершенствование техники ударов в задней зоне площадки.**

Практика: Совершенствование техники выполнения укорота, высоко – далекого удара, плоского.

**Тема 4. Совершенствование техника выполнения атакующих ударов.**

Практика: Совершенствование техники выполнения, высоко – атакующего, атакующего удара смэш.

**Тема 5. Совершенствование блокирующих ударов в средней зоне.**

Практика: Совершенствование блокирующего удара в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.

**Тема 6. Совершенствование ударов в передней зоне площадки.**

Практика: Совершенствование ударов в передней зоне площадки: высоко – далекий, высоко атакующий, атакующий удар (смэш), плоские, подставки, переводы, откидка (открытой, закрытой стороной ракетки)

**Тема 7. Защитные действия игрока.**

Практика: Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 1. Тактика одиночной игры.**

Практика: Тактика одиночной игры в защите, атаке.

**Тема 2. Тактика парной игры.**

Практика: Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

#### **Раздел 6. Учебная и судейская практика**

**Тема 1. Учебная и судейская практика**

Практика: Судейство в бадминтоне в одиночной и парной игре. Судья в качестве счетчика очков, в качестве судьи на линии.

**Тема 2. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения Углубленный уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Нравственные и волевые качества спортсмена.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Допинг, контроль в спорте.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Подготовка к соревнованиями правила поведения на них.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.2.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.5.	Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 5. Упражнения на развитие координационных способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.7.	Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	4	-	4	Наблюдение
2.8.	Тема 7. Упражнения на расслабление.	4	-	4	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.	22	-	22	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	18	-	18	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	18	-	18	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	18	-	18	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Перемещение.	10	-	10	Наблюдение
4.2.	Тема 2. Техника выполнения подач.	6	-	6	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Техника выполнения	46	-	46	Наблюдение

	ударов. Тема 3.1. Техника ударов в задней зоне площадки. Тема 3.2. Техника выполнения атакующих ударов. Тема 3.3. Блокирующие удары в средней зоне. Тема 3.4. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.				
4.4.	Защитные действия игрока.	10	-	10	
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Тактика одиночной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Тактика парной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
5.3.	Тема 3. Тактика смешанной парной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
<b>6. Раздел Учебная и судейская практика</b>					
6.1.	Тема 1. Учебная и судейская практика.	10	-	10	Наблюдение
6.2.	Тема 2. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**2 год обучения Углубленный уровень (216 часов, 6 часов в неделю)**

### *Введение в предмет*

**Тема 1. Введение в предмет.**

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.**

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

**Тема 2. Нравственные и волевые качества спортсмена.**

Теория: Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Проявление волевых качеств, в спорте и, в частности, в бадминтоне.

**Тема 3. Допинг, контроль в спорте.**

Теория: Контроль в спорте. Вред от курения и алкоголя. История применения

допинга в спорте, и борьба с ним. Санкции к спортсменам, увлеченным в применение допинга. Профилактика вредных привычек.

**Тема 4. Подготовка к соревнованиям правила поведения на них.**

Теория: Значение последних дней перед соревнованиями. Режим дня накануне и во время соревнований. Режим питания, отдыха во время соревнований. Правила поведения во время соревнований, значение игровой разминки.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема 1. Упражнения для развития силы.**

Практика: Упражнения для развития силы.

**Тема 2. Упражнения для развития быстроты.**

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

**Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.**

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

**Тема 4. Упражнения для развития выносливости.**

Практика: Упражнения для развития выносливости.

**Тема 5. Упражнения для развития координационных способностей.**

Практика: Упражнения для развития координационных способностей.

**Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.**

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Тема 7. Упражнения на расслабление.**

Практика: Упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста.**

Практика: Упражнение специальной физической подготовки. Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости.

**Тема 2. Специальная силовая подготовка.**

Практика: Специальные упражнения силового характера. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через скамейку.

**Тема 3. Специальная скоростная подготовка.**

Практика: Специальная скоростная подготовка. Ускорение с высокого старта до 30 м; челночный бег – 5х6 м; маховые движения ногами; имитация быстрых ударов.

**Тема 4. Специальная выносливость.**

Практика: Удары с передвижениями: беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 1. Перемещение.**

Практика: Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.

### **Тема 2. Техника выполнения подачи.**

Практика: Выполнять короткую подачу открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

### **Тема 3. Техника выполнения ударов.**

#### **Тема 3.1. Техника ударов в задней зоне площадки.**

Практика: Техника выполнения: ударов и передвижений в задней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, с низу.

#### **Тема 3.2. Техника выполнения атакующих ударов.**

Практика: Демонстрируют чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрируют выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрируют быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.

#### **Тема 3.3. Блокирующие удары в средней зоне.**

Практика: Выполнение Блокирующего удара в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.

#### **Тема 3.4. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.**

Практика: Выполнение короткого атакующего удара с задней линии площадки.

### **Тема 4. Защитные действия игрока.**

Практика: Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 1. Тактика одиночной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства в одиночной игре.

### **Тема 2. Тактика парной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства: игровые комбинации для совершенствования взаимодействий в парной категории.

### **Тема 3. Тактика смешанной парной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства: игровые комбинации для совершенствования взаимодействий в смешанной категории.

## **Раздел 6. Учебная и судейская практика**

### **Тема 1. Учебная и судейская практика.**

Практика: Судейство в бадминтоне в одиночной игре, парной игре. Судья в качестве счетчика очков, в качестве судьи на линии.

### **Тема 2. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 год обучения Углубленный уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в предмет.	2	2	-	Беседа
<b>1. Раздел Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	2	2	-	Беседа
1.2.	Тема 2. Правила организации и проведение соревнований.	2	2	-	Беседа
1.3.	Тема 3. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.	2	2	-	Беседа
1.4.	Тема 4. Спортивный инвентарь и оборудование.	2	2	-	Беседа
<b>2. Раздел Общая физическая подготовка</b>					
2.2.	Тема 1. Упражнения на развитие силы.	6	-	6	Наблюдение
2.3.	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение
2.4.	Тема 3. Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.5.	Тема 4. Упражнения на развитие выносливости.	6	-	6	Наблюдение
2.6.	Тема 5. Упражнения на развитие координационных способностей.	4	-	4	Наблюдение
2.7.	Тема 6. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	4	-	4	Наблюдение
2.8.	Тема 7. Упражнения на расслабление.	4	-	4	Наблюдение
<b>3. Раздел Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста. Тема 1.1. Упражнения с ракеткой и воланом.	22	-	22	Наблюдение
3.2.	Тема 2. Специальная силовая подготовка.	18	-	18	Наблюдение
3.3.	Тема 3. Специальная скоростная подготовка.	18	-	18	Наблюдение
3.4.	Тема 4. Специальная выносливость.	18	-	18	Наблюдение
<b>4. Раздел Техническая подготовка</b>					
4.1.	Тема 1. Перемещение.	10	-	10	Наблюдение

4.2.	Тема 2. Совершенствование техника выполнения подач.	6	-	6	Наблюдение
4.3.	Тема 3. Совершенствование техника выполнения ударов. Тема 3.1. Совершение техника ударов в задней зоне площадки. Тема 3.2. Совершение техника выполнения атакующих ударов. Тема 3.3. Совершение блокирующих ударов в средней зоне. Тема 3.4. Совершенствование коротких атакующих ударов с задней линии площадки.	46	-	46	Наблюдение
4.4.	Защитные действия игрока.	10	-	10	
<b>5. Раздел Тактическая подготовка</b>					
5.1.	Тема 1. Тактика одиночной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
5.2.	Тема 2. Тактика парной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
5.3.	Тема 3. Тактика смешанной парной игры.	16	-	16	Наблюдение, игровой контроль
<b>6. Раздел Учебная и судейская практика</b>					
6.1.	Тема 1. Учебная и судейская практика.	10	-	10	Наблюдение
6.2.	Тема 2. Подведение итогов.	4	-	4	Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

**3 год обучения Углубленный уровень (216 часов, 6 часов в неделю)**

### *Введение в предмет*

*Тема 1. Введение в предмет.*

Теория: Официальные правила игры в бадминтон.

Практика: Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

### *Раздел 1. Теоретическая подготовка*

*Тема 1. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.*

Теория: Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности во время занятий бадминтоном.

*Тема 2. Правила организации и проведение соревнований.*

Теория: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской

коллегии.

**Тема 3.** *Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.*

Теория: Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр.

**Тема 4.** *Спортивный инвентарь и оборудование.*

Теория: Характеристика основного оборудования и инвентаря для игры в бадминтон.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема 1.** *Упражнения для развития силы.*

Практика: Упражнения для развития силы.

**Тема 2.** *Упражнения для развития быстроты.*

Практика: Упражнения для развития скоростных качеств.

**Тема 3.** *Упражнения для развития скоростно – силовых способностей.*

Практика: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

**Тема 4.** *Упражнения для развития выносливости.*

Практика: Упражнения для развития выносливости.

**Тема 5.** *Упражнения для развития координационных способностей.*

Практика: Упражнения для развития координационных способностей.

**Тема 6.** *Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.*

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Тема 7.** *Упражнения на расслабление.*

Практика: Упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Тема 1.** *Специальные упражнения бадминтониста.*

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства в игровых упражнениях.

**Тема 2.** *Специальная силовая подготовка.*

Практика: Развитие силовых качеств: упражнения с отягощением.

**Тема 3.** *Специальная скоростная подготовка.*

Практика: Развитие скоростных возможностей средствами имитации перемещения по площадке.

**Тема 4.** *Специальная выносливость.*

Практика: Развитие специальной выносливости средствами многоволанной тренировки.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Тема 1.** *Перемещение.*

Практика: Совершенствование техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.

**Тема 2.** *Техника выполнения подач.*

Практика: Совершенствование техники выполнения подачи.

**Тема 3.** *Техника выполнения ударов.*

**Тема 3.1.** *Техника ударов в задней зоне площадки.*

Практика: Совершенствование техники ударов в задней зоне площадки.

**Тема 3.2. Техника выполнения атакующих ударов.**

Практика: Совершенствование техники атакующих ударов.

**Тема 3.3. Блокирующие удары в средней зоне.**

Практика: Совершенствование ударов в средней зоне.

**Тема 3.4. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.**

Практика: Совершенствование техники атакующих ударов с задней линии.

**Тема 4. Защитные действия игрока.**

Практика: Совершенствование техники защитных действий.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Тема 1. Тактика одиночной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства в одиночной игре.

**Тема 2. Тактика парной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства: игровые комбинации для совершенствования взаимодействий в парной категории.

**Тема 3. Тактика смешанной парной игры.**

Практика: Совершенствование технико – тактического мастерства: игровые комбинации для совершенствования взаимодействий в смешанной категории.

### **Раздел 6. Учебная и судейская практика**

**Тема 1. Учебная и судейская практика.**

Практика: Судейство в бадминтоне в одиночной игре, парной игре. Судья в качестве счетчика очков, в качестве судьи на линии.

**Тема 2. Подведение итогов.**

Практика: Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.



**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Бадминтон»**

Продолжительность обучения по программе	9 месяцев
Дата начала и окончания учебного периода	01.09.2023 г. – 25.05.2024г.
Количество учебных недель / часов	36 недели (216 часов)
Место проведения занятия	ГКОУ «Большемурашкинская школа – интернат для слабослышащих и позднооглохших детей» Большое Мурашкино, ул.Новая,17
Периодичность и продолжительность занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа
Режим занятий	Стартовый уровень 2 год обучения: Сред 16.30-18.00, пятница 16.30-18.00, суббота 10.00-11.30 Базовый уровень 2 год обучения: Вторник 16.30-18.00, пятница 15.00-16.30, суббота 11.30-13.00 Продвинутый уровень 2 год обучения: Понедельник 16.30-18.00, четверг 18.00-19.30, суббота 13.00-14.30
Форма занятий	групповые занятия с индивидуальным подходом.
Сроки контрольных процедур	25.12.2023-31.12.2023 20.05.2024-25.05.2024
Сроки конкурсов, фестивалей	-

Месяц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего учебных часов / недель	
	Дни недели	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.11-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12- 31.12	09.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05		27.05-31.05
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
2 год обучения Старт.	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	2	4	4	6	4 / 2	-	216/36
2 год обучения Базовый	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	2 / 2	-	216/36	
2 год обучения Продв.	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2 / 2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	2			216/36	



Ведение занятий по программе



Промежуточная, итоговая аттестация

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля: текущий контроль осуществляется на каждом занятии с помощью метода открытого и скрытого наблюдения, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка общей физической подготовки складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовки - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

В течение года, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. В ходе промежуточной аттестации обучающиеся сдают нормативы технической подготовки.

По окончании каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся проходят итоговую аттестацию. В ходе итоговой аттестации обучающиеся сдают нормативы технической подготовки и нормативы общей физической подготовки.

По результатам итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год или уровень обучения. На следующий год или уровень обучения переводятся обучающиеся показавшие в ходе итоговой аттестации «высокий», «средний» или «низкий» уровень усвоения образовательной программы.

Вновь поступающие на обучение проходят процедуру оценки степени готовности к освоению содержания материала. Степень готовности проверяется сдачей нормативов итоговой аттестации предыдущего заявленному году обучения.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Аттестация обучающихся осуществляется через прием контрольно-переводных нормативов с целью определения подготовленности обучающихся. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут быть: тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, учет данных соревновательной деятельности и уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Допустимые формы фиксации результатов: аналитический отчет (справка); протокол, грамота, сертификат и т.д.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у обучающихся.

Задачи методики обучения бадминтону заключаются в следующем:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов; развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений и стоек;
- обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре;
- привитие интереса к бадминтону;
- обучение правилам игры;
- формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебное занятие (теоретическое и практическое). 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 лекционных занятий, бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются 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.

На занятиях применяются следующие методы организации работы с обучающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых в уроке по бадминтону:

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

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

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты с занимающимися по пройденному материалу в форме устных опросов. 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 обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 2) Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- 3) Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- 4) Систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

### **Техника безопасности при занятиях бадминтоном**

При занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

*1. Общие требования безопасности перед началом занятий по бадминтону:*

*Тренер-преподаватель должен:*

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка мусора и посторонних предметов; проверка исправности ракеток, воланов, надежности крепления сетки, стоек и т.д.);
- провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья детей;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по бадминтону.

*Обучающийся должен:*

- подготовить спортивную обувь и форму для занятия по бадминтону и своевременно переодеться;
- снять посторонние предметы (украшения и т.д.);
- коротко подстричь ногти.

*2. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону:*

*Тренер-преподаватель должен:*

- провести разминку.
- контролировать соблюдение правил техники безопасности обучающимися;
- методически грамотно организовывать и проводить занятия;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия ребенка прекратить занятие и оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

*Обучающийся должен:*

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; использовать ракетку только по назначению;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях;
- не ходить за воланами или другим инвентарём без разрешения тренера;
- не класть ракетку на пол, чтобы случайно не наступить на неё (можно испортить ракетку или получить травму);
- не бросать ракетку, не опираться на неё, не стучать ободом по чему-либо;
- соблюдать достаточные интервалы и дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### *3. Общие требования безопасности по окончании занятий:*

*Тренер-преподаватель должен:*

- провести заминку;
- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно завершить занятие.

*Обучающийся должен:*

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для детей дошкольного возраста занятия проводятся на базе дошкольной образовательной организаций д/с «Солнышко» по адресу: Нижегородская область, Большемурашкинский район, р.п. Большое Мурашкино, ул. Спортивная, дом 2 «А». В детском саду для занятий предусмотрен специально оборудованный кабинет.

Для детей школьного возраста занятия проводятся на базе Большемурашкинской областной специальной (коррекционной) общеобразовательной школе – интернат для слабослышащих и позднооглохших детей по адресу: Нижегородская область, Большемурашкинский район, р.п. Большое Мурашкино, ул. Новая,17. В данной школе имеется большой спортивный зал с размеченной игровой площадкой для бадминтона. Также на базе этой школы периодически проводятся занятия для детей дошкольного возраста.

Материально техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длиной не менее 6,1 метра; стойки для сетки: высотой 1,55м от пола корта.

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

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг, 2кг, 3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки (лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно-тренировочных занятий по бадминтону.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Анфинцеров В.Е. Достичь высокой цели. Пособие для тренеров по бадминтону, а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011.-92с. – Текст: непосредственный.
2. Атлас новых профессий: [сайт]. – [URL:https://atlas100.ru](https://atlas100.ru)(дата обращения: 25.08.2022). – Текст: электронный.
3. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие /Ю.К.Жесткова, И.А.Галимов – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2011г.,118с. – Текст: непосредственный.
4. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г., 176 с. – Текст: непосредственный.
5. Казанцева Н. В.Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособие / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104 с. – Текст: непосредственный.
6. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (авторы – составители: преподаватели кафедры теории и практики воспитания и дополнительного образования ГБОУ ДПО НИРО): [сайт].– [URL:http://www.niro.nnov.ru/?id=32194](http://www.niro.nnov.ru/?id=32194)(дата обращения: 25.08.2022). – Текст: электронный.
7. Национальный проект «Образование»: [утвержден паспорт национального проекта «Образование» президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года №16]. – Москва; 2018. – 89с. – [URL:http://edu.gov.ru/national-project](http://edu.gov.ru/national-project)(дата обращения: 25.08.2022).
8. Письмо Минобрнауки России №09.3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): [сайт]. – [URL:http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-documenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya](http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-documenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya). (дата обращения: 25.08.2022). - Текст: электронный.
9. Помыткин В.П.Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати»,2012.-344с. – Текст: непосредственный.
10. Постановление №28 от 28.09.2020 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: [сайт]. – [https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20\\_deti.pdf](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf) (дата обращения: 02.09.2022). - Текст: электронный.

11. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»). – Текст: непосредственный.

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». (Зарегистрирован 29.11.2018 №52831): [сайт]. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>(дата обращения: 25.08.2022). – Текст: электронный.

13. Распоряжение Правительство Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года». – URL:<http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения:02.09.2022).

14. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской федерации: федер.закон №273-ФЗ:[принят Гос.Думой 21 дек.2012г:одобрен Советом Федерации 26 дек.2012г.]. – Москва: Кремль; 2012. – 404с. – URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174) (дата обращения: 25.08.2022).

15. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТА: Составители: А.В. Гутко, С.Н. Гутко. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 23 с. – Текст: непосредственный.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Всемирная федерация по бадминтону [https://www.youtube.com/channel/UChh-akEbUM8\\_6ghGVnJd6cQ](https://www.youtube.com/channel/UChh-akEbUM8_6ghGVnJd6cQ)
2. Национальная федерация по бадминтону России <http://www.badm.ru/>
3. Спортивная статистика <https://bwf.tournamentsoftware.com/>

#### **Литература для обучающихся**

1. Анфинцеров В.Е. Достичь высокой цели. Пособие для тренеров по бадминтону, а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011.-92с. – Текст: непосредственный.

2. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г. – 176 с.

3. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г. – 31 с.

4. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2000. – 480 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Всемирная федерация по бадминтону [https://www.youtube.com/channel/UChh-akEbUM8\\_6ghGVnJd6cQ](https://www.youtube.com/channel/UChh-akEbUM8_6ghGVnJd6cQ)
2. Национальная федерация по бадминтону России <http://www.badm.ru/>
3. Спортивная статистика <https://bwf.tournamentsoftware.com/>

**Нормативы общей физической подготовки и  
технической подготовке стартовый уровень первый год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	85	95	105	90	95	100
2.	Бег 30 м с/м (с)	10,6	11,4	10,5	11,3	11	10,2
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	7,9	7,7	7
4.	Метание волана (м)	3	3,5	4	3,5	4	4,5
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Жонглирование волана (кол. раз)	10	20	30	10	20	30
2.	Короткая подача (из 5 раз)	1	2	3	1	2	3

**Нормативы общей физической подготовки и технической  
подготовке стартовый уровень второй год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	95	105	115	100	105	110
2.	Бег 30 м с/м (с)	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,2
4.	Метание волана (м)	3	3,5	4	3,5	4	4,5
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Жонглирование волана (кол.раз)	30	40	50	30	40	50
2.	Короткая подача	1	2	3	1	2	3
3.	Высокая подача	1	2	3	1	2	3
4.	Высокий удар	3	4	5	3	4	5

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки базовый уровень первый год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	105	115	135	110	120	140
2.	Бег 30 м с/м (с)	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
4.	Метание волана (м)	3,5	4	4,5	4	4,5	5
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	1	2	3	1	2	3
2.	Короткая подача	1	2	3	1	2	3
3.	Укороченный удар	1	2	3	1	2	3
4.	Высокий удар	1	2	3	1	2	3

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки базовый уровень второй год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150	130	140	160
2.	Бег 30 м с/м (с)	6,4	6,2	5,6	6,2	6,0	5,4
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	12,4	12,0	10,8	11,9	11,5	10,4
4.	Метание волана (м)	4,8	5	5,5	4,8	5	5,5
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	2	3	5	2	3	5
2.	Короткая подача	2	3	5	2	3	5
3.	Укороченный удар	2	3	5	2	3	5
4.	Высокий удар	2	3	5	2	3	5

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки базовый уровень третий год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	150	130	140	160
2.	Бег 30 м с/м (с)	6,4	6,2	5,6	6,0	6,2	5,4
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	12,4	12,0	10,8	11,9	11,5	10,4
4.	Метание волана (м)	5,3	5,5	5,7	5,5	5,7	6
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	4	6	8	4	6	8
2.	Короткая подача	3	5	7	3	5	7
3.	Укороченный удар	4	6	8	4	6	8
4.	Высокий удар	3	5	7	3	5	7
5.	Смэш	3	4	5	3	4	5

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки продвинутый уровень первый год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	155	165	175
2.	Бег 30 м с/м (с)	6,0	5,8	5,3	5,7	5,5	5,1
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,4	9,1	8,2	9,0	8,7	7,9
4.	Метание волана (м)	5,6	5,9	6,2	5,9	6,2	6,5
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	5	7	9	5	7	9
2.	Короткая подача	4	6	8	4	6	8
3.	Укороченный удар	5	7	9	5	7	9
4.	Высокий удар	4	6	8	4	6	8
5.	Смэш	3	5	7	3	5	7

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки продвинутый уровень второй год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180	170	190	215
2.	Бег 30 м с/м (с)	5,6	5,4	5,0	5,3	5,1	4,7
3.	Челночный бег 6х5 м (с)	9,0	8,8	8,0	8,1	7,8	7,2
4.	Метание волана (м)	5,6	5,9	6,2	5,9	6,2	6,5
5.	Прыжки через скамейку (30раз,с)	17	16,5	16	16	15,5	15
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 раз)	34	39	44	30	35	40
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	+14	+12	+10	+19	+17	+15
8.	Бег 400 м, (мин)	1,29	1,27	1,25	1,24	1,22	1,20
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	5	7	9	5	7	9
2.	Короткая подача	4	6	8	4	6	8
3.	Укороченный удар	5	7	9	5	7	9
4.	Высокий удар	4	6	8	4	6	8
5.	Смэш	5	7	9	5	7	9
6.	Прием подачи в ПЗ	4	5	6	4	5	6
7.	Прием смэша в ЗЗ	4	5	6	4	5	6
8.	Прием смэша в ПЗ	4	5	6	4	5	6

**Нормативы по тактической подготовке продвинутый уровень второй год обучения**

№ п/п	Нормативы по тактической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Тактическая подготовка</b>							
1.	Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника	3	4	5	3	4	5
2.	Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника	3	4	5	3	4	5
3.	Выполнение ударов из ППУ по	3	4	5	3	4	5

	положению противника						
4.	Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника	3	4	5	3	4	5
5.	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	2	3	4
6.	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	2	3	4
7.	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	2	3	4	2	3	4
8.	Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	3	4	5	3	4	5

**Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки продвинутого уровня третий год обучения**

№ п/п	Нормативы по физической и технической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Физическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180	170	190	215
2.	Бег 30 м с/м (с)	5,6	5,4	5,0	5,3	5,1	4,7
3.	Челночный бег 6х5 м (с)	9,0	8,8	8,0	8,1	7,8	7,2
4.	Метание волана (м)	6,5	6,7	7,0	6,8	7,0	7,3
5.	Прыжки через скамейку (30раз,с)	16,5	16	15,5	16,5	16	15,5
6.	Упражнения для косых мышц живота (30 раз)	31	35	39	27	31	35
7.	Выкручивание гимнастической палки (см)	+11	+9	+7	+17	+15	+13
8.	Бег 400 м, (мин)	1,24	1,22	1,20	1,20	1,18	1,16
9.	Тест Купера (бег	2230	2240	2250	2380	2390	2400

	1 мин, м)						
<b>Техническая подготовка</b>							
1.	Высокая подача	7	8	9	7	8	9
2.	Короткая подача	7	8	9	7	8	9
3.	Укороченный удар	7	8	9	7	8	9
4.	Высокий удар	7	8	9	7	8	9
5.	Смэш	7	8	9	7	8	9
6.	Прием подачи в ПЗ	5	6	7	5	6	7
7.	Прием смэша в ЗЗ	5	6	7	5	6	7
8.	Прием смэша в ПЗ	5	6	7	5	6	7

### Нормативы по тактической подготовке продвинутый уровень третий год обучения

№ п/п	Нормативы по тактической подготовке	Девушки			Юноши		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Тактическая подготовка</b>							
1.	Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника	4	5	6	4	5	6
2.	Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника	4	5	6	4	5	6
3.	Выполнение ударов из ППУ по положению противника	4	5	6	4	5	6
4.	Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника	4	5	6	4	5	6
5.	Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	3	4	5	3	4	5
6.	Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	3	4	5	3	4	5
7.	Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень	3	4	5	3	4	5
8.	Выполнение ударов из ЛПУ по	4	5	6	4	5	6



	звуковому сигналу с попаданием в мишень						
--	---	--	--	--	--	--	--

*Условные обозначения и сокращения:* ПЗУ – правый передний угол, ЛЗУ – левый задний угол, ППУ – правый передний угол, ЛПУ – левый передний угол, ИЦ – игровой центр.

### ***Описание тестов по физической подготовке***

1. **Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.
2. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. **Челночный бег 6х5 м.** Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.
4. **Метание волана.** Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правой), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
5. **Прыжки через скамейку.** Учащийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.
6. **Упражнение для косых мышц живота.** Учащийся садится на пол. Ноги согнуты в коленях под углом в 90°. Спина на полу, руки согнуты в локтях за головой. По звуковому сигналу сгибается в спине, касаясь правым локтем левого колена, касается спиной пола, затем левым локтем касается правого колена и т.д. Фиксируется по секундомеру время выполнения 30 касаний.
7. **Выкручивание гимнастической палки.** На гимнастическую палку наносится разметка через каждый сантиметр. Учащийся берет палку хватом сверху двумя руками перед собой. Выполняет выкрут за голову. Фиксируется минимальный хват, когда учащийся выполняет выкрут не сгибая руки в локтях.
8. **Бег 400 м.** Испытание проводится по обычно принятой методике.
9. **Тест Купера.** 12-минутный бег. Фиксируется количество метров, которые учащийся преодолевает за 12 минут.

### ***Описание тестов по технической подготовке***

1. **Высокая подача.** Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги) размером 30х30 см.  
Учащиеся выполняют новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. При этом тренер оценивает высоту выполнения подачи, особенно для самых юных испытуемых.

2. **Короткая подача.** Для выполнения этого теста мишень размером 20x23 см рисуется или устанавливается в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Учащийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень. При этом комиссия должна уделять пристальное внимание правильному (согласно правилам игры, в бадминтон) выполнению подачи.
3. **Короткая подача с помехой.** Тест проводится согласно пункту 2, но на «усах», прикрепленных к стойкам, вешается лента или веревка на высоте 15 см над сеткой. При выполнении подачи волан должен пролететь над сеткой под лентой.
4. **Укороченный удар.** Для выполнения этого теста и теста 6 на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Для приема этого и последующих тестов привлекается спортсмен более высокой квалификации, чем испытуемый. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку. Для групп стартового уровня: испытуемый находится перед ударом в заднем углу площадки, куда следует подача. Для базового уровня: перед ударом испытуемый находится в игровом центре. Необходимо следить, чтобы движение в задний угол площадки испытуемый начинал только после выполнения подачи.
5. **Высокий удар.** Этот тест выполняется аналогично предыдущему. Для стартового уровня из положения стоя, в заднем углу площадки, для базового уровня - в движении из игрового центра. Волан должен по высокой траектории приземлиться в задней зоне площадки, за чем обязательно должна следить комиссия.
6. **Смэш.** Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара. Комиссии необходимо уделять внимание скорости полета волана (главное отличие от укороченного удара).
7. **Прием подачи в переднюю зону.** Спортсмен высокого уровня производит короткую подачу, но 5 раз в правую и левую зоны. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять в ближний передний угол (ПУ), две по прямой в среднюю зону (СЗ) в боковой «коридор» площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ). Для спортсмена, специализирующегося в одиночной категории, вместо приема в СЗ следует выполнить прием плоским ударом по линии в заднюю зону (ЗЗ).
8. **Прием смэша в заднюю зону.** Учащийся располагается в центре СЗ перед приемом смэша. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией, параллельной ей, отстоящей от нее на расстояние 1 м.
9. **Прием смэша в переднюю зону.** Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстояние не более 3-х метров от сетки.

### ***Описание тестов по тактической подготовке***

1. **Выполнение ударов из ПЗУ по положению противника.** Испытуемый располагается в ИЦ. Один из спортсменов производит высокую подачу в ИВУ. После подачи другой спортсмен или один из тренеров, находящийся в ИЦ, делает резкое движение по направлению к одному из 4-х углов площадки. Испытуемый, делая перемещение из своего ИЦ, должен произвести удар в направлении, противоположном движению спортсмена или тренера. Считается количество правильно выполненных действий из 10 попыток.
2. **Выполнение ударов из ЛЗУ по положению противника.** Тест производится согласно предыдущему, но подача производится в ЛЗУ.
3. **Выполнение ударов из ППУ по положению противника.** Испытуемый располагается в ИЦ своей половины площадки. подача производится в ППУ. В остальном все согласно предыдущим тестам.
4. **Выполнение ударов из ЛПУ по положению противника.** Тест выполняется аналогично пункту 3, но из ЛПУ.
5. **Выполнение ударов из ПЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.** На площадке рисуется мелом зона игрового центра размером 1x1 м на расстоянии 0,7 м от передней линии подачи. Один из тренеров подает волан (10 шт.) по высокой траектории со скоростью 1 волан в 2 секунды (для этого используется метроном) в ПЗУ по высокой траектории. При подаче волана он громким голосом называет мишень (мишени размером 0,7x0,7 м расположены в задних углах площадки и в двух углах, образованных пересечением передней линии подачи и боковой линии площадки), в которую испытуемый должен послать волан. Между ударами испытуемый должен сместиться в ИЦ и зайти одной ногой внутрь него. За выполнением этого условия должна следить комиссия. Но время выполнения этого теста необходимо использовать все 4 мишени, причем каждую из них не менее двух раз.
6. **Выполнение ударов из ЛЗУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.** Выполняется аналогично предыдущему тесту, но спортсмен выполняет удары из ЛЗУ.
7. **Выполнение ударов из ППУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.** Тест выполняется аналогично с предыдущим, но из ППУ (темп - 1 удар в секунду), кроме того в ПЗ мишени располагаются на пересечении центральной линии (под сеткой) и боковой.
8. **Выполнение ударов из ЛПУ по звуковому сигналу с попаданием в мишень.** Тест выполняется аналогично предыдущему, но удары производятся из ЛПУ (теми - 1 удар в секунду).

### ***Определение эффективности игровых действий***

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически,

магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

Выигрыш розыгрыша, ошибка и активный удар из какой-либо зоны определяются в процентном соотношении из всех ударов, выполняемых из этой зоны площадки. При этом под выигрышем понимается удар, приводящий непосредственно к выигрышу розыгрыша или к ошибке противника, под ошибкой - удар в сетку или в аут. Под активным ударом - тот, который приводит к ускорению розыгрыша, т.е. через удар-два к выигрышу очка.

## **Стартовый уровень**

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педальное), движение ног ножницами.

*Упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 10 – 20 метров.

*Упражнения для рук, ног и туловища:* в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц костей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

*Ходьба и бег:* ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в разном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием

бедро, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровне плеча и вверх.

### Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами

*С короткой скакалкой:* прыжки с вращением скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

*С длинной скакалкой:* на бегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

*С гимнастической палкой:* наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

*Упражнения с теннисным мячом:* броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стены, ловля мяча, при броске мяча из – за спины, метание мяча в цель соревновательного характера.

*Упражнения с баскетбольным мячом:* броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

*Спортивные и подвижные игры:* подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

#### *Подвижные игры с воланом*

##### **1. Игра «Салки с воланом»**

*Подготовка.* Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках.

*Содержание игры.* Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т. д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

#### *Правила игры:*

1. Водящему не разрешается передвигаться по площадке.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Игрокам не разрешается выбегать за пределы площадки (размер площадки оговаривается перед началом игры).

##### **2. Игра «Закинь волан»**

*Подготовка.* Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Участники разбиваются на две команды и располагаются в одну

шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5–2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланами в руках.

*Содержание игры.* По сигналу игроки с воланами выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 2,5–3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки.

*Правила игры:*

1. Игрокам нельзя выполнять бросок волана, используя разбег.
2. Бросок, выполненный раньше сигнала, расценивается как неудачный и игрок выбывает.

### **3. Игра «Очисти свой сад от камней»**

*Подготовка.* Участники разделены на две команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка.

*Содержание игры.* По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

*Правила игры:*

1. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.
2. Одному игроку нельзя подбирать и перебрасывать несколько воланов одновременно.
3. Тоже используя ракетку, подавать волан через сетку с того места, где он приземлился.

### **4. Игра «БаскетВол»**

*Подготовка.* Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются на площадке так же как при игре в баскетбол.

*Содержание игры.* По свистку судьи игроки одной команды, передавая волан друг другу, или двигаясь, выполняя подбрасывание волана ракеткой перед собой, стараются забросить его в корзину противоположной команды.

*Правила игры:*

1. Перемещения с воланом в руках запрещены.
  2. Нельзя вырывать волан у соперника, можно только перехватывать с помощью ракетки.
  3. Нельзя мешать перемещению игрока.
  4. За допущенные нарушения волан передается соперникам.
  5. При падении волана на пол, игрок, который потерял волан, должен подобрать его и начинать движение с этого места.
- Вариант 2. Игра может проводиться двумя воланами, в зависимости от количества игроков.

### **5. Игра «Волан по кругу»**

*Подготовка.* Участники с ракетками в руках располагаются по кругу, диаметром 4–5 м. В центре круга располагается водящий с ракеткой и воланом.

*Содержание игры.* Водящий подбивает волан вверх, уступая место следующему игроку, который выходит в центр и подбивает волан, участники поочередно выходят в центр круга. Задача участников игры не уронить на пол волан и оставить его в кругу.

*Правила игры:*

1. Волан подбивается ударами снизу как можно выше.
2. Игрок, уронивший волан, получает штрафное очко.
3. Игра проводится в течение времени, определенного преподавателем (от 30 с до 2 мин).
4. Выигрывает тот игрок, который допустил наименьшее количество падений волана.

*Вариант 2.* Игроки поочередно подбивают волан вверх, не входя в круг, а вытягивая ракетку вперед перед собой.

### **6. Эстафета**

*Подготовка.* Участники с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются в две колонны перед линией старта.

*Содержание игры.* По сигналу первые участники команды, выполняя подбрасывание волана ракеткой начинают движение до отметки и обратно, передают волан заранее установленным способом следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафов.

*Правила игры:*

1. Бег начинается по сигналу руководителя.
2. Нельзя нести волан на ракетке.
3. При падении волана на пол, движение начинается с места касания воланом пола.
4. За нарушение насчитываются штрафные очки.

### **7. «Вышибалы подачи»**

*Подготовка.* Участники делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга. Третий встает между ними, он должен стараться оставаться на месте.

*Содержание игры.* Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга.

*Правила игры:*

1. При попадании в водящего воланом он получает штрафное очко, и игра продолжается.
2. Водящий через определенное время меняется по очереди с одним из игроков.
3. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

### **8. «Вратарь»**

*Подготовка.* Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре.

*Содержание игры.* Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

*Правила игры:*

1. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.
2. Существует два способа подсчета очков: 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

*Вариант 2.* Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

*Вариант 3.* То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

*Вариант 4.* То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

### **9. «Падающий волан с ракеткой»**

*Подготовка.* Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее.

*Содержание игры.* Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Вторым игроком с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Вторым игроком старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола.

*Правила игры:*

1. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко.
2. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются местами.
3. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

*Вариант 2.* Игрок должен перебить волан за сетку.

### **10. «Кто выше и быстрее?»**

*Подготовка.* Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках.

*Содержание игры.* Игрок с воланом бросает его как можно выше вверх и выполняет заданные упражнения на быстроту, пока волан находится в воздухе.

*Варианты упражнений:*

1. Последовательно касаться правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касаться ладонями одноименных коленей и хлопнуть в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касаться разноименных коленей.
4. Имитация прыжков со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка находится в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

*Правила игры:*

1. При касании воланом пола упражнение заканчивается.



2. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок.

3. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

*Вариант 2.* То же, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

### **11. «Сбей волан»**

*Подготовка.* Играют в паре, у каждого игрока волан.

*Содержание игры.* Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого.

*Правила игры:*

1. При касании одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.
2. Игроки каждый раз меняются ролями.
3. Побеждает игрок набравший наибольшее количество очков.

### **12. «Парная гонка волана»**

*Подготовка.* Игроки делятся на пары и располагаются в двух колоннах на линии старта с ракетками в руках.

*Содержание игры.* Волан передается друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и подбрасыванием волана в щит.

*Правила игры:*

1. Попадание в щит дает паре одно очко.
2. Побеждает пара, набравшая больше очков.

### **13. «Гонка волана ракеткой»**

*Подготовка.* Игроки располагаются в две колонны парами у линии старта.

*Содержание игры.* Игроки двигаются по площадке с подбиванием волана ракеткой, добегая за лицевую линию, посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой, и лишь затем начинать упражнение.

*Правила игры:*

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

*Спортивные игры:* мини – футбол, мини – баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, баскетбол. Игры проводятся по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке, Игры с элементами сопротивления.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой и сложенной скакалкой: наклоны и повороты

туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжками, кувырки назад и в стороны. Стойка на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствия»: с перелезанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров).

*Упражнения для развития выносливости.* Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8 – 10 мин. Туристические походы.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***Развитие взрывной силы с помощью имитации***

Тип удара	Количество повторов в серии	Максимальное количество серий в одной тренировке
Удары сверху (9л)	5	3
Удары сбоку	8	3
Удары снизу	6	3
Удары сверху (10)	7	4
Удары сбоку	10	3
Удары снизу	8	4
Удары сверху (11)	10	5
Удары сбоку	12	4
Удары снизу	10	6

#### ***Тренировка взрывной силы***

1. Метод прыжков вниз с высоты 25 – 30 см. Остановка (прыжок) и возвращение в исходное положение выполняют с максимальной возможной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой. Серия по 7 – 10 повторений. Число серий 1 - 3.
2. Прыжок двумя ногами вниз с последующим немедленным выпрыгиванием прямо вверх.
3. Выполнение ударов из всех углов площадки, а также блокирующих ударов вправо и влево. Серии по 7 – 10 повторов.

#### ***Техническая подготовка***

1. Хват ракетки (открытой и закрытой) и смена хватки с помощью «работы» пальцев рук.  
Различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног.
2. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.
3. В передней зоне площадки (ПЗ):
  - подставка,
  - перевод,
  - отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.
4. В средней зоне площадки (СЗ):
  - плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ,
  - смэши по линии и диагонали,
  - защита по линии и диагонали в СЗ.
5. В задней зоне площадки (ЗЗ):
  - высокий удар по линии и диагонали,
  - укороченный удар по линии и диагонали,
  - смэш по линии и диагонали.

#### ***Тактическая подготовка***

1. Обучение основам тактики одиночной игры.
2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.
3. Владение анализом одиночной встречи.

### **Базовый уровень**

#### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения, ходьба и бег.* Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, воспитание чувств ритма, темпа, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колена, на внутренней и наружной стороне стопы. Ходьба в приседе и полу приседе.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег.

Элементы спортивной ходьбы, ходьбы выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 минут. Бег на 30, 60, 100, 400, 500 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш – броски продолжительностью до часов.

*Прыжки и метания.* Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля мячей (вес 1,2,3 кг), передача мяча в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей.

*Прикладные упражнения.* Поднимание и перенос партнера вдвоем; различные способы лазанья с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклону туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

#### *Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища*

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди ладонями согнутых рук опереться на пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедра от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведенные в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на спине, руки вверх. Встречными движением руками и ногами перейти в сед углом.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
7. Стоя на коленях Повороты туловища вправо и влево.
8. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в сторону.

#### *Упражнения с партнером*

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.
2. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
3. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднимание рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
4. Упор лежа, ноги врозь, передвигание на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги.

5. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

#### *Упражнения в упорах и висах*

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.
3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев.
4. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
5. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
6. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
7. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
9. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
10. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

#### *Упражнения с набивными мячами*

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. То же, стоя лицом друг к другу.
10. То же упражнение из положения сидя на полу.
11. То же упражнение из положения лежа на спине.
12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.
13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в седи бросает мяч второму.

#### *Упражнения на расслабление*

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук,

плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

#### *Акробатические упражнения*

Выполняются со страховкой. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стоны согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

#### *Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

#### *Лыжная подготовка*

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Игра на счет левой рукой (для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара переключая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держатся за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом вначале и во время розыгрыша на площадке находится по одному спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.

6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет в одиночной категории, когда в центре площадки находится какой-либо предмет (например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по  $1/2$  площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на  $360^\circ$ .
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 чел. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конец команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выбывает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается 3 чел.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

#### *Техническая подготовка*

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».
2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.
3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.
4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.
5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.
6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.
7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).
8. Увеличение «плотности» плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

#### *Тактическая подготовка*

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.
2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.
3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.
4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.
5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

6. На последнем году обучения - обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с «открытым» и «закрытым» стилем парной игры в смешанной категории.

### **Продвинутый уровень**

#### ***Общая физическая подготовка***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание;



«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег, но мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км, для юношей до 10 км. Дотированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

*Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку и на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Имитация передвижений с различным соотношением работы - отдых и различной продолжительности.

### ***Техническая подготовка***

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

### ***Тактическая подготовка***

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории.

### ***Специальная физическая подготовка***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг).

Имитацию передвижения по площадке можно использовать для развития анаэробно-аэробной выносливости и специальной игровой выносливости.

Уже начиная с учащихся базового уровня и далее во время выполнения упражнений по имитации передвижений, а также упражнений с воланом, необходимо учитывать, в какой из зон преимущественной направленности тренировочного воздействия выполняются эти упражнения.

**ПРОТОКОЛ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ /ИТОГОВОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО ЦРТДЮ  
за \_\_\_\_\_ учебный год**

Направленность \_\_\_\_\_  
(физкультурно-спортивная, художественная, техническая, социально-гуманитарная, естественнонаучная)

Наименование программы \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Срок обучения по программе \_\_\_\_\_ Возраст детей \_\_\_\_\_

Группа № (инд.) \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Кол-во учащихся в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии:

- заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_

- методист по направленности \_\_\_\_\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория	Практика	Результат аттестации Уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся, (% от общего количества). Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Диагностика личностных результатов, обучающегося ЦРТДЮ

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Направленность \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Оценка производится по 3-х балльной шкале:

- высокий уровень – 3 балла;

- средний уровень – 2 балла;

- низкий уровень – 1 балл

Критерий № 9 оценивается в обратном порядке.

Критерий оценки (личностные качества)	Характеристика критерия	Уровень развития оцениваемого личностного качества	Оценка педагога
1. Волевые качества	Терпение, воля, самоконтроль. Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени, активно побуждать себя к практическим действиям, выдержка, самоконтроль.	а) высокий уровень развития качеств: терпелив, усерден, выдержан, целеустремлен, настойчив и т.д.	
		б) средний уровень – недостаточно развиты волевые качества, проявляются не всегда.	
		в) низкий уровень – волевые качества развиты очень слабо, нуждается в постоянном контроле, поддержке со стороны.	
2. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень: обладает нормальной, адекватной самооценкой, реально оценивает себя, свои возможности и достижения	
		б) средний уровень: самооценка не всегда адекватна, неустойчивая.	
		в) низкий уровень – самооценка неадекватная (заниженная или завышенная).	
3. Лидерские, организаторские качества	Уверен в себе, активен, берет на себя главенствующую роль, ответственность, умеет повести за собой и своими идеями других ребят, организовать группу, мероприятие и др.	а) высокий уровень развития качеств: обладает выраженными лидерскими и организаторскими качествами, является лидером в группе, коллективе	
		б) средний уровень – имеются лидерские и организаторские качества, но проявляются не всегда, не во всем; иногда берет на себя роль лидера или организатора.	
		в) низкий уровень – лидерские и организаторские качества не развиты	

		или развиты очень слабо.	
4. Уровень самостоятельности	Умение без посторонней помощи принимать решения, выполнять то или иное задание, независимость, автономность.	а) высокий уровень развития: часто проявляет самостоятельность в деятельности, в решении жизненных задач, различных ситуациях. Выражена независимость (автономность) от других при выполнении тех или иных работ, заданий и пр.	
		б) средний уровень: недостаточно самостоятелен, часто нуждается в помощи со стороны, в организации деятельности.	
		в) низкий уровень – несамостоятелен, может выполнять действия по готовому образцу (копирование, подражание). Деятельность чаще стимулируется внешним контролем, выражена потребность в помощи, организации деятельности.	
5. Социальная активность	Преобладание ценности общества, других людей, стремление внести свой вклад в развитие общества, реализовать себя в деятельности как личность, участвовать в общественной жизни. Инициативность, исполнительность, энтузиазм.	а) высокий уровень развития: выражены стремления к общественной деятельности, самореализации, участию в мероприятиях, соревнованиях, конкурсах. Высокий уровень инициативности, исполнительности, энтузиазма.	
		б) средний уровень – социальная активность проявляется не всегда, иногда может проявить инициативу, поучаствовать в каком-либо мероприятии, конкурсе, недостаточно развита исполнительность.	
		в) низкий уровень – социально пассивен, не инициативен, ценности общества и общественной жизни не приоритетны, редко участвует или не участвует в мероприятиях.	
6. Уровень достижений	Стремление к достижению и достижение высоких результатов в той или иной деятельности, самореализация	а) высокий уровень развития качеств: имеет высокую результативность участия в различных делах, конкурсах, мероприятиях и т.д.	
		б) средний уровень – принимает участие в деятельности, конкурсах, мероприятиях и т.д., но не всегда достигает желаемых результатов.	
		в) низкий уровень – безразличен к успехам, не стремится к достижениям, очень редко принимает	

		участие в той или иной деятельности	
7. Духовно-нравственные качества личности.	Уровень доброжелательности к окружающим людям (приветливость, дружелюбие, эмпатия и др.), толерантность, благожелательность, умение радоваться успехам и достижениям других, честность, милосердие, отзывчивость.	а) высокий уровень развития качеств: приветлив, доброжелателен, отзывчив, сопереживает другим, всегда готов прийти на помощь. б) средний уровень – данные качества проявляются не всегда или недостаточно выражены. в) низкий уровень – духовно-нравственные качества не развиты или развиты слабо.	
8. Уровень общительности	Потребность и способность к общению с другими людьми, установлению с ними взаимопонимания.	а) высокий уровень – общительный, открытый, компанейский. Легко вступает в контакт, не теряется в ситуациях общения. б) средний уровень – недостаточно общителен. в) низкий уровень – малообщителен, старается уйти от контактов с окружающими, любит работу в одиночестве.	
9. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Агрессивная позиция, неуступчивое поведение в конфликтной ситуации, склонность к доминированию, низкий самоконтроль эмоций.	а) высокий уровень – любит спорить, конфликтный, часто сам провоцирует конфликты, ссоры, имеет низкую способность к самоконтролю эмоций, присутствуют агрессивность, неуступчивость, грубость. б) средний уровень – изредка возникают конфликты, ссоры, может сам в конфликтах не участвовать, но являться провокатором исподтишка. в) низкий уровень – не конфликтный, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты, найти компромисс или уйти от конфликта.	
10. Уровень сотрудничества (отношение к общим делам объединения)	Стремится к сотрудничеству во взаимоотношениях с окружающими, кооперации в совместной деятельности, умеет воспринимать общие дела как свои собственные, найти выход из сложной ситуации с выгодой для обеих сторон.	а) высокий уровень стремления к сотрудничеству, совместной деятельности, умеет работать в группе, принимать взаимовыгодные решения в спорных ситуациях. б) средний уровень – не всегда стремится к сотрудничеству, хочет работать сообща. в) низкий уровень – безынициативен, не стремится к совместной деятельности, взаимовыгодным, партнерским отношениям, стремится к собственной выгоде, одиночной деятельности.	

Количество набранных баллов соответствует уровню достижения личностных результатов:

21 – 30 баллов высокий уровень;  
от 11 – 20 баллов средний уровень;  
до 10 баллов - низкий уровень

Результат: \_\_\_\_\_

Руководитель объединения \_\_\_\_\_



**План воспитательных мероприятий с учащимися и их родителями  
объединения «Бадминтон» на 2023 -2024 учебный год**

№	Сроки проведения	Форма проведения	Наименование мероприятия
1.	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	«Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке»
2.	Сентябрь	Игровая программа	«Виден – значит жив»
3.	Октябрь	Игра	«Волан по кругу»
4.	Октябрь	Спортивное мероприятие	«Посвящение в юные спортсмены»
5.	Октябрь	Соревнования	Всероссийские юниорские и юношеские соревнования по бадминтону «Нижегородский волан»
6.	Ноябрь	Соревнования	Всероссийские юниорские и юношеские соревнования по бадминтону «Встающие на крыло» г.Орел
7.	Декабрь	Викторина	«Гигиена спортсмена»
8.	Декабрь	Любительский турнир	«Новогодний волан»
9.	Декабрь	Новогодний праздник	«Новый год приходит»
10.	Январь	Соревнования	Турнир по бадминтону памяти Л.Э.Ремизовой среди любителей и ветеранов
11.	Январь	Соревнования	Районные соревнования «Новогодний волан»
12.	Февраль	Эстафеты	Спортивные эстафеты «Сильные, ловкие, быстрые»
13.	Февраль	Соревнования	Всероссийские юниорские и юношеские соревнования по бадминтону «Эмеральд Кап»
14.	Март	Соревнования	Любительский турнир по бадминтону ко Дню защитника Отечества и Международному женскому дню 8 марта среди любителей и ветеранов
15.	Март	Соревнования	Любительский турнир «Весенний волан»
16.	Март	Веселые старты	«Спортивные девчонки»
17.	Март-апрель	Соревнования	Всероссийские юниорские рейтинговые соревнования по бадминтону «Крылатый Зилант»
18.	Апрель	Беседа-игра	«Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»
19.	Апрель	Соревнования	Турнир по бадминтону посвященный Дню космонавтики
20.	Май	Концерт	Отчетный концерт «Ступени роста»