

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

Принята
на Педсовете
от 29.06.2020г.
Протокол №8

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
Кожин Н.Л.
Приказ № 123 о/д от 30.06.2020г.



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

“Бадминтон”

**Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 7 лет**

Автор - составитель:
Степурко Инна Сергеевна
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино
2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание учебного плана	11
4. Календарный учебный график	42
5. Форма аттестации	43
6. Оценочные материалы	45
7. Методические материалы	50
8. Условия реализации программы	52
9. Список литературы	53

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с действующими на сегодняшний день изменениями, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов.

Программа «Бадминтон» предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования детей. Программа является модифицированной и имеет физкультурно - спортивную направленность. Направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

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

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

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью.

Актуальность программы позволяет увеличить двигательную активность учащегося и почувствовать себя личностью в коллективе, обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе. Практическая значимость состоит в том, чтобы увеличить режим двигательной активности, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

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

Отличительной особенностью данной программы, от уже существующих, заключается в том, что данная программа предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат: Возраст детей, участвующих в реализации программы с 6 до 16 лет.

Цель программы: развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон.

Задачи программы:

образовательные:

- знакомство с историей возникновения, этапами становления и географией распространения бадминтона;
- обучение детей основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и совершенствование соревновательного опыта;

развивающие:

- развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры;
- достижение оптимального уровня физического развития обучающихся;

воспитательные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к данному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни детей;
- воспитание дисциплины, коллективизма, взаимовыручки, силы воли, трудолюбия, решительности и упорства в спортивной игре бадминтон.

Объем и срок освоения программы. Образовательная программа “Бадминтон” рассчитана на 7 лет обучения и состоит из 3 этапов:

- этап начальной подготовки (1-ый и 2-ой год обучения)
- тренировочный этап (3,4,5,6,7 -ой год обучения)
- этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства(8 –ой и т.д. год обучения).

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса на первом этапе спортивной подготовки предлагается спортивно-игровой

принцип, позволяющий подвести одновременно занимающихся детей с разной физической готовностью к одному уровню физической и специально-физической готовности, на базе которого объясняется понимание игры, ее технические и тактические особенности, присущие разным игровым разрядам (дисциплинам).

Тренировочный процесс строится с учетом естественного и постепенного повышения тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, развития устойчивого интереса к дальнейшим занятиям бадминтоном, владения техническим арсеналом ударов, спецификой перемещений по корту, тактического ведения игры.

Режим занятий:

Первый и второй год обучения: начальная подготовка 2 раза в неделю по 2 часа, третий и последующие года обучения: учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- игровой день;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - работа спортсмена или группы спортсменов по составленному тренером на определенный отрезок времени плану в соответствии с целями и периодом подготовки, в рамках общего годового тренировочного плана. Применение данной формы спортивной подготовки распространено на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Допускается в расписании тренировочных занятий объединение групп для проведения игровых дней, при соблюдении условий пропускной способности залов с учетом правил техники безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Планируемые результаты.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бадминтон»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бадминтон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Нижегородской области, Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Нижегородской области, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы
«Бадминтон»
Срок реализации программы: 7 лет
Возраст учащихся: от 6 до 16 лет

Наименование раздела (модуля, курса)	1 год обучения							2 год обучения						
	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	0,5	2	-		-	-	0,5/2	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2
2.Теоретическая подготовка	0,5	2	-		-	-	0,5/2	0,3	2	-	0,6	4	-	0,9/6
3.Общая физическая подготовка	7,5	30	-	7,5	30	-	15/60	4	24	-	4,3	26	-	8,3/50
4.Специальная физическая подготовка	5	20	-	5	20	-	10/40	4	24	-	4,3	26	-	8,3/50
5.Техническая подготовка	3	12	-	5	20	-	8/32	5	30	-	6	36	-	11/66
6.Тактическая подготовка	-	-	-	1	4	-	1/4	2,6	16	-	3	18	-	5,66/34
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	-	-	-					0,6	4		0,6/4
	0,5	-	2	0,5	2	-	1/4	0,3		2	0,3	-	2	0,6/4
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/144	Всего недель/ часов за 2 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	3 год обучения							4 год обучения						
	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	24	-	4,33	26	-	8,33/50	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50
4.Специальная физическая подготовка	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50
5.Техническая подготовка	5,33	32	-	6	36	-	11,33/68	5,33	32	-	6	36	-	11,33/68
6.Тактическая подготовка	2,33	14	-	2,66	16	-	5/30	2,33	14	-	2,66	16	-	5/30
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	0,6	4	-	0,6/4	-	-	-	0,6	4	-	0,6/4
	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)	5 год обучения							6 год обучения						
	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	24	-	4,33	26	-	8,33/50	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50
4.Специальная физическая подготовка	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50
5.Техническая подготовка	5,33	32	-	6	36	-	11,33/68	5	30	-	5	30	-	10/60
6.Тактическая подготовка	2,33	14	-	2,66	16	-	5/30	2,66	16	-	3,66	22	-	6,3/38
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	0,6	4	-	0,6/4	-	-	-	0,6	4	-	0,6/4
	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)	7 год обучения							Всего по программе
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	
	Всего недел ь	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		
1.Введение в предмет	0,3	2	-	-	-	-	0,3/2	14
2.Теоретическая подготовка	0,6	4	-	0,6	4	-	1,3/8	48
3.Общая физическая подготовка	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50	360
4.Специальная физическая подготовка	4	24	-	4,33	26	-	8,33/50	340
5.Техническая подготовка	5	30	-	5	30	-	10/60	422
6.Тактическая подготовка	2,66	16	-	3,66	22	-	6,3/38	204
7.Учебная и судейская практика	-	-	-	0,6	4	-	0,6/4	24
	0,3	-	2	0,3	2	-	0,3/4	28
Всего по программе	Всего недель/ часов за 5 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	1440

Содержание учебного плана

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-
3	Общая физическая подготовка.	60	-	60
4	Специальная физическая подготовка.	40	-	40
5	Техническая подготовка.	32	-	32
6	Тактическая подготовка.	4	-	4
7	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		144	4	140

Содержание программы “Бадминтон”

1-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2 часа)

Тема 1. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 1. История бадминтона. Основные правила игры в бадминтон. (2ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (60 часов)

Тема 1. Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов. (2ч.)

Тема 2. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (12ч.)

Тема 4. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (12ч.)

Тема 5. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижные игры. (12ч.)

Тема 6. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. (12ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Тема 1. Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств. (2ч.)

Тема 2. Специальные упражнения бадминтониста (22ч.)

2.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (8ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе

в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (8ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста;

Прыжки через скамейку, скакалку.

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (4ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м;

Имитация передвижения по площадке;

4.2. Челночный бег – 3х10 м;

Имитация быстрых ударов.

Тема 5. Специальная выносливость (4ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (32 часов)

Тема 1. Подготовительные упражнения (жонглирование и т.д.) (2ч.)

Тема 2. Имитация ударов. (4ч.)

Тема 3. Стойки. (4ч.)

Тема 4. Техника хватки ракетки. Смена хватки. (4ч.)

Тема 5. Техника перемещения (6ч.)

2.1. Техники перемещения вперед.

2.2. Техники перемещения назад.

2.3. Техники перемещения в сторону.

2.4. Техники перемещения по всей площадке.

Тема 6. Поддачи (4ч.)

3.1. Техника подач открытой стороной ракетки (высоко-далекая подача).

3.2. Техника подач закрытой стороной ракетки (короткая подача).

Тема 7. Техника ударов (8ч.)

4.1.Техника ударов открытой стороной ракетки (удары сверху: высокий, укороченный).

4.2.Техника ударов сбоку: плоские.

4.3. Техника ударов снизу: отбросы.

Раздел 6. Тактическая подготовка (4 часа)

Тема 1. Тактика одиночной игры.

Раздел 7. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

- 1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.
- 2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.
- 3) Прыжок в длину с места, в см.
- 4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
- 5) Отжимания от пола, кол-во раз.
- 6) Поднимания туловища за 30 сек.
- 7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.
- 8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.
- 9) Кросс 1000 м, мин. сек.

**Учебно-тематический план
2-ой год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	6	6	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	66	-	66
6	Тактическая подготовка.	34	-	34
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	8	212

Содержание программы “Бадминтон”

2-ой год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2 часа)

Тема 1. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 часа)

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению. Основы гигиены спортсменов. Основы самостоятельной тренировки. Анализ своей игры. (2ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств. (4ч.)

Тема 2. Специальные упражнения бадминтониста (22ч.)

2.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (8ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (8ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста;

Прыжки через скамейку, скакалку (одинарные).

3.3. Специальные силовые упражнения с партнером.

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (8ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м;

Имитация передвижения по площадке;

4.2. Челночный бег – 3х10 м;

Имитация быстрых ударов.

Тема 5. Специальная выносливость (8ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; старты с различных положений; бег в переменном темпе.

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (66 часов)

Тема 1. Техника хватки ракетки и игровых стоек (4ч.)

1.1. Техника хватки ракетки. Смена хватки.

1.2. Виды игровых стоек.

Тема 2. Техника перемещения (22ч.)

2.1. Техники перемещения вперед.

2.2. Техники перемещения назад.

2.3. Техники перемещения в сторону.

2.4. Техники перемещения по всей площадке.

Тема 3. Поддачи (20ч.)

- 3.1.Техника подач открытой стороной ракетки.
- 3.2.Техника подач закрытой стороной ракетки.
- 3.3.Техника высоко-далеких подач открытой стороной ракетки.
- 3.4.Техника высоких атакующих подач открытой стороной ракетки.
- 3.5.Техника плоских подач открытой стороной ракетки.
- 3.6.Техника коротких подач открытой стороной ракетки.
- 3.7.Техника высоко-далеких подач закрытой стороной ракетки.
- 3.8.Техника высоких атакующих подач закрытой стороной ракетки.
- 3.9.Техника плоских подач закрытой стороной ракетки.
- 3.10.Техника коротких подач закрытой стороной ракетки.

Тема 4. Техника ударов (20ч.)

- 4.1.Техника ударов открытой стороной ракетки (подставки, переводы).
- 4.2.Техника ударов закрытой стороной ракетки (подставки, переводы).
- 4.3.Техника высоко - далеких ударов открытой и закрытой стороной ракетки сверху (смеш, защита, простейшие комбинации, атакующие и защитные комбинации).
- 4.4.Техника высоко - далеких ударов открытой и закрытой стороной ракетки сбоку (смеш, защита, простейшие комбинации, атакующие и защитные комбинации).
- 4.5.Техника высоко – далеких ударов открытой и закрытой стороной ракетки снизу (смеш, защита, простейшие комбинации, атакующие и защитные комбинации).

Раздел 6. Тактическая подготовка (34 часа)

Тема 1. Учебная игра. Тактика одиночной игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

- 1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.
- 2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.
- 3) Прыжок в длину с места, в см.
- 4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
- 5) Отжимания от пола, кол-во раз.
- 6) Поднимания туловища за 30 сек.
- 7) Гибкость, наклоны вперед сидя, см.
- 8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.
- 9) Кросс 1000 м, мин. сек.

**Учебно-тематический план
3-ий год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	68	-	68
6	Тактическая подготовка.	30	-	30
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	10	206

Содержание программы “Бадминтон”

3-й год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2часа)

Тема 1. Встреча с обучающимися, выявление их знаний, умений, навыков. Официальные правила игры в бадминтон. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8часа)

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция. Психологическая подготовка: проблема, мотивация, проблемы личности игрока. Анализ своей игры. Просмотр и анализ игр сильнейших. (8ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста (24ч.)

1.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (10ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе

в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (8ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений; прыжки через скамейку, скакалку (двойные).

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (4ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м.

Имитация передвижения по площадке.

4.2. Челночный бег – 3х10 м.

Имитация быстрых ударов.

Тема 5. Специальная выносливость (8ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений.

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (68 часов)

Тема 1. Техника хватки ракетки и игровых стоек (8ч.)

1.1. Техника хватки ракетки.

1.2. Виды игровых стоек.

Тема 2. Техника перемещения (20ч.)

2.1. Техники перемещения вперед.

2.2. Техники перемещения назад.

2.3. Техники перемещения в сторону.

2.4. Техники перемещения по всей площадке.

Тема 3. Поддачи (20ч.)

3.1. Техника подач открытой стороной ракетки (высоко-далекая, короткая).

3.2. Техника подач закрытой стороной ракетки (высоко-далекая, короткая).

3.3. Техника высоко-далеких подач открытой стороной ракетки.

- 3.4.Техника высоких атакующих подач открытой стороной ракетки.
- 3.5.Техника плоских подач открытой стороной ракетки.
- 3.6.Техника коротких подач открытой стороной ракетки.
- 3.7.Техника высоко-далеких подач закрытой стороной ракетки.
- 3.8.Техника высоких атакующих подач закрытой стороной ракетки.
- 3.9.Техника плоских подач закрытой стороной ракетки.
- 3.10.Техника коротких подач закрытой стороной ракетки.

Тема 4. Техника ударов (20ч.)

- 4.1.Техника укороченных ударов открытой и закрытой стороной ракетки сверху.
- 4.2.Техника укороченных ударов открытой и закрытой стороной ракетки сбоку.
- 4.3.Техника укороченных ударов открытой и закрытой стороной ракетки снизу.
- 4.4.Техника плоских ударов открытой и закрытой стороной ракетки сверху (атакующие и защитные комбинации).
- 4.5.Техника плоских ударов открытой и закрытой стороной ракетки сбоку (обманные действия)
- 4.6.Техника плоских ударов открытой и закрытой стороной снизу (в зоне сетки: подставки, переводы, добивания, сметания)

Раздел 6. Тактическая подготовка (30 часа)

Тема 1. Учебная игра. Тактика одиночной игры.

Тема 2. Учебная игра. Тактика парной игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка). (2ч.)

Тема 2. Судейская практика: в качестве судьи на линии, в качестве судьи на подаче, в качестве судьи – счетчика очков. (2ч.)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Правила игры в парных матчах. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

Тема 2. Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высоко- далёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Специальная физическая подготовка:

- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
- Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

Нормативные требования по физической подготовленности.

- 1. Бег 60м с высокого старта, в сек.
- 2. Челночный бег 6х5м, в сек.
- 3. Прыжки в длину с места, в см.

4. Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5. Отжимания от пола, кол-во раз.
6. Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.
7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.
9. Кросс 1000м, в мин. и сек.

**Учебно-тематический план
4-ый год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	68	-	68
6	Тактическая подготовка.	30	-	30
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	10	206

Содержание программы “Бадминтон”

4-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2часа)

Тема 1. Встреча с обучающимися, выявление их знаний, умений, навыков. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8часа)

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция. Анализ игры соперника. Выбор стратегии и тактики в зависимости от соперника. Основы игрового поведения. (8ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. Кроссы. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста (24ч.)

1.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (10ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе

в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (10ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений; прыжки через скамейку.

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (10ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м.

Имитация передвижения по площадке.

4.2. Челночный бег – 3х10 м.

Имитация быстрых ударов.

Тема 5. Специальная выносливость (6ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений.

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (68 часов)

Тема 1. Техника перемещения (30ч.)

1.1. Техники перемещения вперед (с имитациями).

1.2. Техники перемещения назад (с имитациями).

1.3. Техники перемещения в сторону (с имитациями).

1.4. Техники перемещения по всей площадке (с имитациями).

Тема 2. Техника ударов (38ч.)

2.1. Совершенствование ударов в задней части площадки.

2.2. Совершенствование ударов в зоне сетки.

2.3. Совершенствование атакующих и защитных действий.

2.4. Совершенствование ударов слева.

2.5. Совершенствование подставки и переводов.

2.6. Совершенствование ударов в зоне сетки: переводы, добивания, сметания.

- 2.7. Обманные действия.
- 2.8. Многоволенная тренировка.
- 2.9. Работа над точностью ударов.
- 2.10. Комбинации в парах.

Раздел 6. Тактическая подготовка (30 часа)

Тема 1. Учебная игра. Тактика одиночной игры.

Тема 2. Учебная игра. Тактика парной игры.

Тема 3. Учебная игра. Тактика парной смешанной игры.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка). (2ч.)

Тема 2. Судейская практика: в качестве судьи на линии, в качестве судьи на подаче, в качестве судьи – счетчика очков. (2ч.)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Правила игры в парных матчах. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

Тема 2. Специальная техническая подготовка:

А) Короткая подача из 10 подач;

Б) Высоко- далёкая подача из 10 подач;

В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;

Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;

Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Специальная физическая подготовка:

А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)

Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 60м с высокого старта, в сек.

2. Челночный бег 6х5м, в сек.

3. Прыжки в длину с места, в см.

4. Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5. Отжимания от пола, кол-во раз.

6. Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.

7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.

8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.

9. Кросс 1000м, в мин. и сек.

**Учебно-тематический план
5-ый год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	2	8	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	68	-	68
6	Тактическая подготовка	30	-	30
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	10	206

Содержание программы “Бадминтон”

5-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2 часа)

Тема 1. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 часа)

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки. Судейская теория и практика. Анализ своей игры. Просмотр и анализ игр сильнейших. (8ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. Кроссы. Специальные упражнения бегуна. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста (24ч.)

1.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Старты с различных положений.

Бег в переменном темпе.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (10ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (10ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений; удары в усложненных условиях; прыжки через скамейку, прыжки через скакалку (двойные)

Специальные прыжковые упражнения, спрыгивание и запрыгивания.

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (8ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м.

Имитация передвижения по площадке.

4.2. Челночный бег – 3х10 м.

Имитация быстрых ударов.

Упражнения на повышение скорости реакции.

Тема 5. Специальная выносливость (8ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений.

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (68 часов)

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 5. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 6. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники
Тема 7. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.
Тема 8. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.
Тема 9. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.
Тема 10. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.
Тема 11. Высоко - далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.
Тема 12. Высоко - далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.
Тема 13. Высоко - далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.
Тема 14. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.
Тема 15. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.
Тема 16. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.
Тема 17. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.
Тема 18. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

Раздел 6. Тактическая подготовка (30 часов)

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.
Тема 2. Тактика парных игр. подача. Взаимодействие игроков.
Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.
Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.
Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.
Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка). (2ч.)
Тема 2. Судейская практика: в качестве судьи на линии, в качестве судьи на подаче, в качестве судьи – счетчика очков. (2ч.)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).
Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Практический норматив.

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки(правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.
Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

2. Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко - далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высоко - далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.
4. Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 100м с высокого старта, в сек.
2. Челночный бег 10х5м, в сек.
3. Прыжки в длину с места, в см.
4. Метание набивного мяча:(2кг) –юноши и (1кг)- девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.
7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
8. Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.
9. Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек.

**Учебно-тематический план
6-ой год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практик а
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	2	8	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	60	-	60
6	Тактическая подготовка	38	-	38
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	10	206

Содержание программы “Бадминтон” 6-ой год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2 часа)

Тема 1. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 часа)

Тема 1. Теория спортивной тренировки. Теория самостоятельной тренировки. Методы восстановления. Анализ своей игры. Просмотр и анализ игр сильнейших. (8ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Многоскоки. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. Кроссы. Специальные упражнения бегуна. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста (24ч.)

1.1. Упражнения в беге (6ч.)

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по четыре приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Старты с различных положений.

Бег в переменном темпе.

2.2. Упражнения с ракеткой и воланом (10ч.)

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе

в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

2.3. Упражнения с теннисным мячом (8ч.)

Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

Тема 3. Специальная силовая подготовка (10ч.)

3.1. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;

3.2. Имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений; удары в усложненных условиях; прыжки через скамейку, прыжки через скакалку (двойные), прыжки через тяжелую скакалку.

Специальные прыжковые упражнения, спрыгивание и запрыгивания.

Тема 4. Специальная скоростная подготовка (8ч.)

4.1. Ускорение с высокого старта до 30 м.

Имитация передвижения по площадке.

4.2. Челночный бег – 3х10 м.

Имитация быстрых ударов.

Упражнения на повышение скорости реакции.

Тема 5. Специальная выносливость (8ч.)

5.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений.

5.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Раздел 5. Техническая подготовка (60 часов)

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 5. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 6. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 7. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

- Тема 8. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 9. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 10. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 11. Высоко - далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 12. Высоко - далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 13. Высоко - далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 14. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 15. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 16. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 17. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.
- Тема 18. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.
- Тема 19. Разучивание новых технических приемов (практика сильнейших приемов). Работа над точностью ударов.
- Тема 20. Передвижения, имитации в различном темпе.
- Тема 21. Многоволенная тренировка.

Раздел 6. Тактическая подготовка (38 часов)

- Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.
- Тема 2. Тактика парных игр. подача. Взаимодействие игроков.
- Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.
- Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.
- Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.
- Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

- Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка). (2ч.)
- Тема 2. Судейская практика: в качестве судьи на линии, в качестве судьи на подаче, в качестве судьи – счетчика очков. (2ч.)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

- Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
- Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).
- Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Практический норматив.

5. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки(правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего

угла влево у сетки.

Примечание: во всех

случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

6. Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко - далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.
7. Переход от одних действий к другим. Высоко - далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.
8. Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Нормативные требования по физической подготовленности.

10. Бег 100м с высокого старта, в сек.
11. Челночный бег 10х5м, в сек.
12. Прыжки в длину с места, в см.
13. Метание набивного мяча: (2кг) – юноши и (1кг) - девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.
15. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.
16. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
17. Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.
18. Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек.

**Учебно-тематический план
7-ой год обучения**

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практик а
1	Введение в предмет.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	2	8	-
3	Общая физическая подготовка.	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
5	Техническая подготовка.	60	-	60
6	Тактическая подготовка	38	-	38
7	Учебная и судейская практика.	4	-	4
8	Аттестация.	4	-	4
Итого часов		216	10	206

Содержание программы “Бадминтон”

7-ой год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет (2 часа)

Тема 1. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях. (2ч.)

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 часа)

Тема 1. Анализ своей игры. Просмотр и анализ игр сильнейших. Резервы улучшения игры. Анализ игры соперника. Выбор стратегии и тактика в зависимости от соперника. Основы игрового поведения. (8ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Метание мячей, воланов. Спортивные игры. (10ч.)

Тема 2. Упражнений для развития реакции и ловкости. Упражнения в парах. Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 3. Упражнения для развития гибкости. Элементы гимнастики и акробатики. Растяжки в группе. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Забегания в подъем, по лестнице, в гору. Многокоси. Подвижные игры. (10ч.)

Тема 5. Упражнения для развития быстроты. Бег и беговые упражнения. Эстафеты. Кроссы. Специальные упражнения бегуна. (10ч.)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема 1. Специальные упражнения бадминтониста (24ч.)

1.1. Специальные силовые упражнения с партнером.

1.2. Специальные упражнения с отягощением.

1.3. Специальные прыжковые упражнения, спрыгивание и запрыгивания.

1.4. Игра двумя воланами.

Тема 2. Специальная силовая подготовка (10ч.)

2.1. Имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;

2.2. Имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений; удары в усложненных условиях; упражнения на координацию; прыжки через скамейку, прыжки через скакалку (двойные)

Тема 3. Специальная скоростная подготовка (8ч.)

3.1. Ускорение с высокого старта. Старты из различных положений.

Имитация передвижения по площадке.

3.2. Челночный бег. Барьерный бег через скамейку, бег в переменном темпе.

Имитация быстрых ударов.

Упражнения на повышение скорости реакции.

Тема 4. Специальная выносливость (8ч.)

4.1. Беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений.

4.2. Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

4.3. Прыжки на скакалке (двойные), прыжки через тяжелую скакалку.

Раздел 5. Техническая подготовка (60 часов)

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 5. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 6. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 7. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 8. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Высоко - далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высоко - далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высоко - далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

Раздел 6. Тактическая подготовка (30 часов)

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Раздел 7. Учебная и судейская практика (4 часа)

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка). (2ч.)

Тема 2. Судейская практика: в качестве судьи на линии, в качестве судьи на подаче, в качестве судьи – счетчика очков. (2ч.)

Раздел 8. Аттестация (контрольные нормативы) (4 часа)

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Практический норматив.

9. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки(правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки. Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.
10. Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко - далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.
11. Переход от одних действий к другим. Высоко - далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.
12. Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Нормативные требования по физической подготовленности.

19. Бег 100м с высокого старта, в сек.
20. Челночный бег 10х5м, в сек.
21. Прыжки в длину с места, в см.
22. Метание набивного мяча:(2кг) –юноши и (1кг)- девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
23. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.
24. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.
25. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
26. Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.
27. Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек.

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы

«Бадминтон» на 2020-2021 уч. год

Ме сяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь - август		Всего учебных недель/часов	Всего часов по программе		
	Недели																																									
Год обу чен																																									Теория	Практика
	01-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23					
	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					
3 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2			36/216		
4 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2			36/216		
5 год	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4 2			36/216			



Ведение занятий по расписанию

Промежуточная аттестация

Каникулярный период

Форма аттестации

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность.

Формы контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.
4. Итоговый контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится

в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма, занимающегося на

физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов **итоговой аттестации** осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Оценочные материалы

С целью проверки знаний используются следующие методы:

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

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

По результатам контроля определяется уровень усвоения детьми образовательной программы (см. Приложение 2).

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория:

Уровень «Высокий» - воспитанник демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Практика: по технике владения двигательными действиями (умения и навыки):

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Контрольные вопросы для оценки уровня теоретической подготовленности

№	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определение бадминтона (что такое бадминтон?)	спортивная игра с воланом и ракеткой
2.	Какая страна считается родиной бадминтона?	Англия

3.	Откуда произошло название игры?	местечко Бадминтон в Англии
4.	Какая спортивная форма и обувь необходима для игры в бадминтон?	футболка, шорты, носки, кроссовки
5.	Каким инвентарем играют в бадминтон (чем играют в бадминтон?)	ракетками и воланом
6.	Как называется способ держания ракетки в бадминтоне?	хватка (хват)
7.	Что нужно сделать по свистку тренера?	немедленно прекратить все игровые действия и повернуться лицом к тренеру
8.	Можно ли виснуть на сетке или облакачиваться на неё?	нет
9.	Что нельзя делать с ракеткой на тренировке?	бросать, класть на пол, ударять ободом обо что-либо или струнами по голове, коленям и т.д.
10.	Игрок в бадминтоне это -... (дайте определение игрока в бадминтоне)	любой человек, играющий в бадминтон
11.	Количество игроков в матче по бадминтону?	два или четыре
12.	Как называется место для игры в бадминтон?	игровая площадка
13.	Какой инвентарь делит площадку в бадминтоне пополам?	сетка
14.	Выбери правильный ответ. Матч в бадминтоне состоит из – ... (двух, трех, четырех) геймов.	матч в бадминтоне состоит из трех геймов
15.	Выбери правильный ответ. Гейм в бадминтоне играют до - ... (15, 18, 21) очков.	гейм в бадминтоне играют до 21 очка
16.	Перечислите названия стоек в бадминтоне	левосторонние, правосторонние
17.	Можно ли бить по чужому волану?	нет

18.	Из какого поля производится подача при четном счете?	из правого
19.	Из какого поля производится подача при нечетном счете?	из левого
20.	Волан состоит из (назовите части волана) -...	головка и оперенья

Примечание: полный правильный ответ – 2 балла, неполный правильный ответ – 1 балл, нет ответа – 0 баллов.

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Юноши	Девушки
Бег 30м (с)	5.7	6.2
Бег 60м (с)	10.6	10,8
Бег 1000м (мин., сек.)	4.45	5.20
Прыжок в длину с места (см)	170	160
Подтягивание на перекладине в висе (юн.) из виса лёжа (д.), (раз)	6	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	17	7

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Юноши	Девушки
Бег 30м (с)	5.4	5.9
Бег 60м (с)	10.4	10,6
Бег 1000м (мин., сек.)	4.30	5.10
Прыжок в длину с места (см)	180	165
Подтягивание на перекладине в висе (юн.) из виса лёжа (д.), (раз)	7	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	20	8

Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1.	Силовая гимнастика (поднимание туловища за 30 сек.), кол-во раз	17-18	15-16
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с высокого старта (в сек.)	5.7-5.9	6.2-6.4
	б) прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз)	32-35	27-30
	в) беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке в сек.	9.0-10.0	10.0-12.0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далёкая подача из 10 подач	5	4
	в) "смэш" из-за центра площадки из 10 ударов	5	4
	г) прием "смэша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов	4	3

№	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1.	Силовая гимнастика (поднимание туловища за 30 сек.), кол-во раз	19-20	17-18
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с высокого старта (в сек.)	5.4-5.6	5,9-6.1
	б) прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз)	36-38	31-33

	в) беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке в сек.	8.8-9.8	9.8-10.8
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	6	6
	б) высоко-далёкая подача из 10 подач	6	5
	в) "смэш" из-за центра площадки из 10 ударов	5	4
	г) прием "смэша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов	5	4

Практические нормативы

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

Методические материалы

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

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

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

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

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го, 6-го, 7-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

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

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

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

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

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- 1) Наблюдения за 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 обучающимися.

Условия реализации программы

Техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24х12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длинной 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 для педагога

1. Анфинцеров В.Е.
Достичь высокой цели. Пособие для тренеров по бадминтону, а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011.-92с.
2. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие /Ю.К.Жесткова, И.А.Галимов – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2011г.,с.118
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
4. 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.
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.
6. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати»,2012.-344с.
7. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).

Интернет ресурсы:

www.badmintonafrika.org
www.badmintonasia.org
www.badmintoneurope.com
www.badmintonpanam.org
www.oceaniabadminton.org
www.bwfbadminton.org

Список литературы для детей и родителей

1. Анфинцеров В.Е.
Достичь высокой цели. Пособие для тренеров по бадминтону, а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011.-92с.
2. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.