

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор

Д.Р.Чупрей

**Дополнительная общеразвивающая программа
«БАДМИНТОН»**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Разработчик:

Павлова Анна Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7-8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	10-24
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	25-27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа **Бадминтон** имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в бадминтон.

Адресат

Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте 8-15 лет.

Специальной подготовки для занятий не требуется.

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Бадминтона» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости, координации и быстроты) учащихся. По средствам бадминтона также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга..

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по бадминтону для спортивных школ.

Уровень освоения: программа имеет **базовый** уровень освоения.

Объем и сроки освоения программы:

Программа реализуется в объеме 144 часа, 2 года, в год по 72 часа

Цель программы: создание условий формирования игровых навыков на занятиях бадминтоном; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технические приемы и элементы бадминтона:
- различные виды передвижения по площадке, разнообразные виды ударов по волану, различные виды приемов волана, а также отбивание волана и подачи волана;
- объяснить основы тактических взаимодействий игрока, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей,
- выносливости, быстроты и ловкости;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия, воспитать силу воли, стремление к победе;
- Развивать интерес к игровым видам спорта.

Планируемые результаты:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии бадминтоном;
- повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты:

- узнают правила игры в бадминтон, научатся владеть элементами игры в бадминтон;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- овладеют техникой и тактикой игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 1 и 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 и 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (8-15 лет).

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и последующие года обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о квалификационном испытании.

Количество обучающихся в группе:

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса:

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий:

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий:

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах ,
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми).

Материально-техническое оснащение:

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- спортивная площадка с разметкой для бадминтона, сетка для игры;
- спортивное оборудование – ракетки воланы;
- скакалки, скамейки, маты.

Единая спортивная форма для учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
 Дополнительная общеразвивающая программа
«БАДМИНТОН»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2		Беседа, опрос
2.	Общефизическая подготовка.	8	3	6	Контрольные упражнения
3.	Специальная подготовка.	16	3	10	Тестирование
4.	Техническая подготовка.	18	2	14	Зачеты
5.	Тактическая подготовка	10	2	9	Разбор и анализ игры
6.	Игры по упрощенным правилам	16	2	16	Учебная игра
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	1	2	Анализ нормативных и игровых таблиц. Награждение в группе.
	ИТОГО	72	15	57	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАДМИНТОН»

№ п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа, опрос
2.	Общефизическая подготовка.	8	3	6	Контрольные упражнения
3.	Специальная подготовка	16	3	10	Тестирование
4.	Техническая подготовка	18	2	14	Зачеты
5.	Тактическая подготовка	10	3	8	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	16	2	16	Учебная игра
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	1	2	Анализ нормативных и игровых таблиц. Награждение в группе.
	Итого	72	16	56	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

_____ Д.Р.Чупрей

«_____» _____ 2022г.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАДМИНТОН»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить технические приемы и элементы бадминтона: различные виды передвижения по площадке, разнообразные жонглирования воланом;
- различные виды подач, а также приемов и отбивание волана;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей,
- развитие выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость.
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по бадминтону.

Правила поведения в спортивном зале (дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры

Правила игры в бадминтон.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. **Основная часть** включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в бадминтон (передвижение, жонглирование воланом, подачи, удары);
- индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II.Общefизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Челночный бег. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Теория. Физические качества ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на

короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля волана в ходьбе и беге. Жонглирование волана. Эстафеты с прыжками, ловлей. Перемещение по площадке, нейтральная стойка. Метание волана и теннисного мяча в цель.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

IV. Техническая подготовка

Прыжок.

Практика. Толчком двух ног, одной ноги, остановка, поворот.

Теория. Основы подачи волана, стойки.

Остановка.

Практика. Прыжком.

Повороты.

Практика. Вперед, назад.

Подачи волана:

Практика: на месте, в парах, через сетку.

Теория. Техника правильного выполнения подачи и ударов по волану.

Удары справа открытой стороной ракетки:

Практика: Сверху, сбоку, снизу.

Практика: Справа, сверху, над головой.

Короткие удары:

Практика: сверху, справа,

Плоские удары:

Практика: справа, слева.

Техника выполнения ударов у сетки:

Практика: Игра у сетки снизу, нейтральная стойка, выпады у сетки справа и слева, игра на сетки вниз.

Теория. Техника правильного выполнения ударов и подставок у сетки.

V. Tактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика: выход к сетке.

Теория. Основы тактики игры в нападении. Тактическая подготовка в нападении. Основы тактики игры на площадке. Индивидуальные действия.

Тактика защиты.

Практика: Мгновенный старт из основной исходной стойки, возвращение в центр для защиты всей площадки.

Теория. Тактическая подготовка в защите. Основы тактики игры в защите.

Тактическая подготовка в защите.

VI.Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами бадминтона. Одиночные игры по упрощенным правилам. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

VII.Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии бадминтоном;
- повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты:

- узнают правила игры в бадминтон, научатся владеть элементами игры в бадминтон;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- овладеют техникой и тактикой игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных

заданий и их исправление;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«БАДМИНТОН»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>I. Теоретическая подготовка</i>			2	2	
1.		Техника безопасности и гигиена.			1
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры. Правила игры в бадминтон. Разметка площадки.		1	
<i>II. Общефизическая подготовка</i>			8	3	6
2.		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Упражнения с ракеткой.			1
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
3.		Сила. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			1
		Быстрота. Бег за лидером. Челночный бег 3 x 10 м.			
4.		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			1
		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.			1
5.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.			1
		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			1
<i>III. Специальная физическая подготовка</i>			16	3	14
6.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Подача волана.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
7.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прием волана после подачи.			1
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Поддачи короткие и к задней линии площадки.			1
8.		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			1
		Упражнения для развития игровой ловкости. Жонглирование волана в ходьбе и беге.		1	1
9.		Правильное держание ракетки, жонглирование волана. Подставки на сетке.			1
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами волана.			1
10.		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 м.			1
		Метание волана в цель, нижняя подача волана.			1
11.		Поддачи волана в парах через сетку.			1
		Передачи волана в командах через сетку.			1
12.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	1
13.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки через скакалку.			
		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Иммитационные упражнения на скорость с ракетками и с воланами. Эстафеты с			1

		жонглированием волана.			
<i>IУ. Техническая подготовка</i>			18	3	14
14.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Жонглирование волана перед собой, за спиной.		1	
		Нейтральная стойка, выпады к сетке.			1
15.		Повороты вперед, назад		1	
		Жонглирование волана в различных положениях. Техника нижней подачи.			1
16.		Высокодалекая подача. Короткая подача.			1
		Высокодалекий удар.			1
17.		Прием волана справа и слева. Подставки на сетке.			
		Упражнения с ракетками и воланами.			1
18.		Имитационные упражнения с ракеткой.			1
		Плоская подача.		1	
19.		Высокий удар над головой. Плоские удары.			1
		Техника удара – смеш (нападающий удар).			1
20.		Удары слева-сбоку на различной высоте полета волана.			1
		Прямые удары над сеткой.			1
21.		Удары внутренней и наружной стороной ракетки.			1
		Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.			1
22.		Выполнение ударов по углам площадки.			1
		Короткие удары на площадке при высоком набросе волана.			1
<i>V. Tактическая подготовка</i>			10	2	9
23.		Тактическая подготовка в нападении.		1	1
		« Удар – смеш» - возможность быстро выиграть»			1
24.		Видение поля площадки, чувство ракетки и волана.			1
		Тактическая подготовка в защите начинается при выполнении предыдущего удара, а не в ожидании волана.		1	1
25.		Движение ракетки навстречу подлетающему волану.			1
		Защитные действия справа, слева.			1
26.		Тактическая подготовка в защите.			1
		Защитные удары в определенной последовательности (при набрасывании воланов или в игре).			1
27.		Тактическая подготовка в одиночной игре.			1
		Индивидуальные действия			
<i>VI. Игровая подготовка</i>			16	2	16
28.		Одиночные игры на целую площадку.			1
		Тренировочные игры по упрощенным правилам.		1	1
29.		Подвижные игры с элементами бадминтона.			1
		Одиночные игры на счет.			1
30.		Игры по упрощенным правилам.			1
		Игры по упрощенным правилам.			1
31.		Одиночные игры на счет.			1
		Одиночные игры на счет.			1
32.		Подвижные игры с элементами бадминтона.		1	1
		Игры по упрощенным правилам.			1
33.		Игры по упрощенным правилам.			1
		Игры по упрощенным правилам.			1
34.		Игры по упрощенным правилам .			1
		Одиночные игры на целую площадку. Учебно-тренировочная игра.			1
35.		Подвижные игры с элементами бадминтона.			1
		Одиночные игры на счет.			1
<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>			2	1	2
36.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
	Итого		72	15	57

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАДМИНТОН»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- совершенствовать технические приемы и элементы игры в бадминтон
- продолжить освоение различных видов передвижения по площадке, закрепить разнообразные стойки.
- совершенствовать различные виды подач и ударов.
- объяснить основы тактических взаимодействий как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- совершенствовать развитие силовых и координационных способностей,
- совершенствовать развитие выносливости;
- быстроты и ловкости
- Совершенствовать развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость.
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- воспитать силу воли;
- стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по бадминтону.

Правила поведения в спортивном зале (дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры

Правила игры в бадминтон и правила судейства.

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть включает в себя:

1. общая и специальная разминка;
2. подвижные игры.

Основная часть включает в себя:

- совершенствование основ техники основных игровых элементов используемых при игре в бадминтон (передвижение, остановки, повороты, ведение, подачи, удары по волану);
- индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом;

- упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Закрепить понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Челночный бег. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела).

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Теория. Физические качества ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Челночный бег.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Жонглирование волана без ракетки при ходьбе и беге. Жонглирование волана с ракеткой. Эстафеты с прыжками. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Метание волана и теннисного мяча в цель.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

IV. Техническая подготовка

Прыжок.

Практика. Прыжок толчком двух ног, одной ноги.

Теория. Закрепить основы техники прыжка, остановки, поворота

Остановка.

Практика. Прыжком, двумя шагами.

Повороты.

Практика. Вперед, назад.

Жонглирование волана с ракеткой:

Практика: на месте в движении, в прыжке при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Теория. Совершенствовать правильное выполнения жонглирования.

Поддачи волана через сетку:

Практика: Совершенствовать поддачи короткие и высокодалекие.

Высокодалекие удары:

Практика: над головой, справа сверху.

Удар – смеш:

Практика: рука проходит около правого (левого) бедра, а не слева (справа) от игрока.

Короткие удары справа

Практика: торможение траектории плеча и сгибание локтя начинается раньше.

Подставки на сетке:

Практика: Выполняются мягким движением кисти руки и не забывать о выпадах вправо и влево.

Теория. Техника правильного выполнения подставки на сетке.

V.Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика: выход к сетке или выполнения удара – смеш.

Теория. Закрепить основы тактики игры в нападении. Тактическая подготовка в нападении.

Тактика защиты.

Практика: Возвращение в центр площадки.

Теория. Закрепить основы тактики игры в защите.

VI.Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами бадминтона. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

VII.Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии бадминтоном;
- повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты:

- совершенствование владением элементами игры в бадминтон;
- совершенствование тактических приемов взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- совершенствование техникой и тактикой игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«БАДМИНТОН»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>I. Теоретическая подготовка</i>			2	2	
1.		Техника безопасности и гигиена.		1	
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры. Правила игры в бадминтон. Разметка площадки.		1	
<i>II. Общефизическая подготовка</i>			8	3	6
2.		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.			1
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.		1	
3.		Сила. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			1
		Быстрота. Бег за лидером. Челночный бег 3 x 10 м.		1	1
4.		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			1
		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.		1	1
5.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.			1
		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			
<i>III. Специальная физическая подготовка</i>			16	3	10
6.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			1
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.		1	
7.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			1
8.		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			1
		Упражнения для развития игровой ловкости. Жонглирование волана в ходьбе и беге.		1	
9.		Правильное держание ракетки, жонглирование волана.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами волана.			1
10.		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			1
		Метание волана в цель, нижняя подача волана.			
11.		Подачи волана в парах через сетку.			1
		Передачи волана в командах через сетку.			1
12.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.		1	
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			1
13.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки через скакалку.			

		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			1
IV. Техническая подготовка			18	2	14
14.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги.			
		Нейтральная стойка, выпады к сетке.		1	1
15.		Повороты вперед, назад			
		Жонглирование волана в различных положениях. Техника нижней подачи.		1	1
16.		Высокодалекая подача. Короткая подача.			1
		Высокодалекий удар.			1
17.		Прием волана справа и слева. Подставки на сетке.			
		Упражнения с ракетками и воланами.			1
18.		Имитационные упражнения с ракеткой.			1
		Плоская подача.			
19.		Высокий удар над головой. Плоские удары.			1
		Техника удара – смеш (нападающий удар).			1
20.		Удары слева-сбоку на различной высоте полета волана.			1
		Прямые удары над сеткой.			1
21.		Удары внутренней и наружной стороной ракетки.			1
		Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.			1
22.		Выполнение ударов по углам площадки.			1
		Короткие удары на площадке при высоком набросе волана.			1
V. Тактическая подготовка			10	3	8
23.		Тактика нападения.			1
		Основы тактики игры в нападении в одиночных играх, розыгрыш волана, атака сетки.		1	1
24.		Тактическая подготовка в нападении		1	
		« Удар-смеш - возможность быстро выиграть»			1
25.		Видение поля площадки, чувство ракетки и волана.		1	1
		Тактическая подготовка в защите начинается при выполнении предыдущего удара, а не в ожидании волана.			
26.		Движение ракетки навстречу подлетающему волану.			1
		Защитные действия справа, слева.			1
27.		Тактическая подготовка в защите.			1
		Защитные удары в определенной последовательности (при набрасывании воланов или в игре).			1
VI. Игровая подготовка			16	2	16
28.		Одиночные игры на целую площадку.			1
		Тренировочные игры по упрощенным правилам.			1
29.		Подвижные игры с элементами бадминтона.		1	1
		Одиночные игры на счет.			1
30.		Игры по упрощенным правилам.			1
		Игры по упрощенным правилам.		1	1
31.		Одиночные игры на счет.			1
		Одиночные игры на счет.			1
32.		Подвижные игры с элементами бадминтона.			1
		Игры по упрощенным правилам.			1
33.		Игры по упрощенным правилам.			1
		Игры по упрощенным правилам.			1
34.		Игры по упрощенным правилам .			1
		Одиночные игры на целую площадку. Учебно-тренировочная игра.			1
35.		Подвижные игры с элементами бадминтона.			1
		Одиночные игры на счет.			1

<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>			2	1	2
36.		Контрольные упражнения, тестирование			1
		Контрольные упражнения, тестирование			1
	Итого		72	15	57

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе акробатического рок-н-ролла используются следующие методы:

Словесные методы обучения: Методы практической работы:

- объяснение;
- беседа.
- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения: Методы игры:

- видеосъемка.
- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Таймазов В.А. Биоэнергетика спорта/В.А.Таймазов, А.Т.Марьянович. – Спб.: Шатон, 2002. -122 с., ил.
2. В.П.Помыткин Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ОАО «Первая образцовая типография», 2012 г.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2010. Д 2.5.
4. Бадминтон: учебник для студентов. / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011 Ф 2.2.

Список литературы для учащихся:

1. Бадминтон. Правила соревнований. – 2014 г.
2. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. М. 1999 г.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. Д 2.3.
4. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009

Список литературы для родителей:

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В., 2001 г.
2. Власов А.А. Физическая культура и спорт; краткий терминологический словарь. – М.: Советский спорт, 2005. – 64 с.

Интернет-источники

1.	НФБР Федерация России	Национальная Бадминтона	www.badm.ru
2.	федерация Санкт-Петербурга	бадминтона	https://badm.spb.ru/

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы. Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.