

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г. Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС,
зам.директора по УВР:

Баскова Т.А. /Баскова Т.А./
« 14 » « 05 » 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:

Тараторкина С.В. /Тараторкина С.В./
Приказ № *03-10-14* от
« 14 » « 05 » 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Срок реализации: 1 год
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:

Фрольченко М.А.,
педагог дополнительного образования

г. Енисейск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность данной программы «бадминтон» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность. Она разработана с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что игра бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившая 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. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания.

Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

В программе подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога, живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным достоинством данной программы.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов-бадминтонистов:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *вариативность* - 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.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, организация и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных бадминтонистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Программа составлена на 2021-2022 учебный год. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому в данной программе сохраняется соразмерность развития основных физических качеств у юных бадминтонистов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в бадминтоне.

В данной программе предусмотрено использование необходимых знаний возрастных особенностей развития юных игроков.

В данной программе для совершенствования соревновательной деятельности юных бадминтонистов используется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Подготовка юных игроков строится с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Педагог использует рациональное увеличение тренировочных нагрузок, что является одним из основных условий роста тренированности. Педагог в данной программе использует нагрузки специальной направленности, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Общая направленность подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для бадминтонистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Целью программы является развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, совершенствование общей физической подготовки, воспитание здорового образа жизни.

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;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона;

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;

Возраст учащихся: 1 группа 9-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы занятий:

- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- тренировка-соревнование;
- учебно-тренировочная игра.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 и 2 часа.

Прогнозируемые результаты

К окончанию обучения дети должны знать:

- История бадминтона.
- Рождение спортивного бадминтона.
- Этапы развития бадминтона.
- Бадминтон в России.
- Правила игры (подача, счет, ошибки).
- Порядок проведения судейства, терминологию.

- Способы проведения турниров по бадминтону (жеребьевка, рассейвание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей).
- Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
- Классификация ударов в бадминтоне.
- Хватка ракетки.
- Подачи (разновидности, требования к ним, техника выполнения).
- Удары сверху.
- Удары снизу.
- Удары сбоку.
- Удары по волану перед собой.
- Атакующие и защитные удары.
- Стойки бадминтониста.
- Передвижения бадминтониста (основные условия, способы, техника передвижения).
- Структура управления бадминтоном в России.
- Этапы развития бадминтона.
- Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
- Методы предупреждения травм.
- Инвентарь, площадка для игры.
- Судейская коллегия. Состав и обязанности.
- Правила игры: подача, счет, ошибки.
- Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.
- Способы проведения турниров по бадминтону: жеребьевка, рассейвание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителя.
- Положение о соревнованиях.
- Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
- Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
- Классификация ударов в бадминтоне.
- Хватка ракетки.
- Подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
- Удары сверху.
- Удары снизу.
- Удары сбоку.
- Удары по волану перед собой.
- Атакующие и защитные удары.
- Игровые стойки бадминтониста.
- Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
- Контроль и оценка результатов обучения.
- Удар сбоку закрытой стороной ракетки.
- Тактика парных игр. Подачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.
- Удар сверху открытой стороной ракетки. Работа кисти. Движение рук.
- Тактика одиночных игр. Подачи.
- Удар сверху открытой стороной ракетки. Движение туловища. Работа ног.
- Тактика одиночных игр. Нападение.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.
- Удар сверху закрытой стороной ракетки. Работа кисти. Движение рук.
- Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.
- Удар сверху закрытой стороной ракетки. Движение туловища. Работа ног.
- Тактика парных игр. Подачи. Взаимодействие игроков.
- Удар сбоку открытой стороной ракетки.
- Тактика парных игр. Защита и нападение. Взаимодействие игроков.
- Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Способы проверки усвоения детьми образовательной программы:

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

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Воспитанник должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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, городских соревнованиях).

По результатам контроля определяется уровень усвоения детьми образовательной программы.

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Теоретическая подготовка	1	3
3	Общая физическая подготовка	17	30
4	Специальная физическая подготовка	18	28
5	Техническая подготовка	18	26
6	Тактическая подготовка	5	7
7	Интегральная подготовка, контрольные игры	5	5
8	Учебная и судейская практика	5	5
9	Итоговые занятия (контрольные испытания)	2	3
Всего учебных часов:		72	108

Содержание программы

№ раздела	Название раздела	Теория	Практика
1	Введение в предмет	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном. Правила техники безопасности на учебных занятиях по бадминтону, на соревнованиях и турнирах в спортивном зале, на спортивных и игровых площадках, на стадионе на свежем воздухе.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.
2	Теоретическая подготовка (ТП).	Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране. Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Официальные правила игры в бадминтон. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных комплексов физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	Знакомство с различными комплексами и общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.	Упражнения из общего комплекса ОФП: – спринтерский бег от 30 до 60 м; – бег на длинные дистанции до 1.5 км; – специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); – силовая гимнастика (подтягивание, опускание поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения на мышцы брюшного пресса: – поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; – опускание и поднимание туловища из различных исходных

			положений. Упражнения на гибкость: – наклоны вперёд сидя на полу; – наклоны в разные стороны; – размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; – упражнения в полушпагате. Силовые упражнения на мышцы ног: – приседания с отягощением и без; – выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки-многоскоки; – прыжки в длину и в высоту. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: – упражнения в сопротивлении с партнёром; – упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).
4	Специальная физическая подготовка (СФП).	Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями в движении на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.	Специальные упражнения бадминтониста: Упражнения в беге: – Бег на носках со сменой способов передвижения. – Бег приставными шагами левым и правым 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. Упражнения с ракеткой и воланом – 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. Упражнения с теннисным мячом – 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. Специальная силовая подготовка: – имитация передвижений по площадке в усложненных условиях; – имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; – прыжки через скамейку. Специальная скоростная подготовка: – ускорение с высокого старта до 40 м; – челночный бег – 5х10 м; – маховые движения ногами; – имитация быстрых ударов. Специальная выносливость: – беговая имитация от 20 до 30 сек. до 10 повторений; – упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.
--	--	--	--

5	Техническая подготовка	Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.	– изучение и совершенствование техники подач; – изучение и совершенствование техники атакующих ударов; – изучение и совершенствование техники защитных ударов; – изучение и совершенствование техники ударов у сетки; – изучение и совершенствование техники передвижений; – изучение и совершенствование техники выполнения плоских ударов; – изучение и совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов; – изучение и совершенствование техники выполнения укороченных ударов; – проведение подготовительной части занятия (разминки).
6	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий	Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время каждой партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.
7	Интегральная подготовка	Просмотр учебно-тренировочного занятия по технике и тактике бадминтона с последующим обсуждением. Анализ выполнения отдельных приёмов техники. Выявление ошибок в технике и методы их исправления. Психологическая подготовка.	Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.
8	Учебная и судейская практика:	Прописано в теоретической подготовке.	Проведение подготовительной части занятия (разминки): отдельных упражнений; всей подготовительной части по конспекту; в качестве судьи на линии; в качестве судьи на подаче; в качестве судьи-счетчика очков.

9	Итоговые занятия	Организация и проведение контрольного тестирования по технике в группах дополнительного образования. Организация и проведение контрольного тестирования по физической подготовленности в группах дополнительного образования.	Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке в учебных группах Участие в соревнованиях по бадминтону в городе Участие в товарищеских играх по бадминтону в районе Участие в товарищеских играх по бадминтону в городе
---	------------------	--	--

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", плоская игра). 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 трёх раз.
5. Умение взаимодействовать с партнерами в парной категории (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии).

№	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Силовая гимнастика:		
	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19-20	17-18
2	Специальная физическая подготовка:		
	бег 30 м с высокого старта (в сек.) (кол-во раз)	5.4-5.6	5,9-6.1
	прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз)	36-38	31-33
	беговая имитация "конверт" однократный пробег по игровой площадке в сек.	8.8-9.8	9.8-10.8
3	Специальная техническая подготовка:		
	короткая подача из 10 подач	6	6
	высоко-далёкая подача из 10 подач	6	5
	"смэш" из-за центра площадки из 10 ударов	5	4
	прием "смэша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов	5	4

Методическое обеспечение программы:

Основные принципы обучения:

Принцип сознательности и активности: без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов бадминтона прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

Принцип наглядности: при создании правильного представления у занимающихся бадминтоном о техническом приёме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

Принцип прогрессирования: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся бадминтоном.

Особенности методики проведения занятий по бадминтону с детьми:

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приёмов бадминтона, обучение с обучающимися строится по такому плану:

- Терминологически правильно назвать приём.
- Показать приём на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
- Показать приём самим педагогом в целом.
- Объяснить технику выполнения приёма с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
- Практическое выполнение приёма: исходное положение (стойка), перемещение, имитация по частям и в целом.
- Упражнения с ракеткой и воланом (индивидуальная работа, с партнёром) в самых простых условиях.
- Упражнения на тренажерах без ракетки и волана, с ракеткой, с ракеткой и воланом.
- По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются.
- Выполнение технического приёма в игровых условиях (в учебных и контрольных играх).

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

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является учебное занятие (теоретическое и практическое). Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде лекционных и семинарских занятий, бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеofilмов.

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:

- Разновидности словесного метода;
- Разновидности методов показа;
- Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и
- целостно – расчленённого упражнения.
- Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих

- упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

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

Для учёта теоретических знаний, проводятся беседы и мини-зачёты с занимающимися по пройденному материалу в форме устных опросов. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

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

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- Наблюдения за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверка выполнения отдельных приёмов техники игры;
- Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- Систематический анализ игровой деятельности обучающихся.

Средства материально-технического обеспечения:

Количество учебного оборудования определяется исходя из его необходимого минимума:

- учебно-практическое оборудование: сетка бадминтонная, ракетки, воланы, табло перекидное, гимнастическая стенка, гимнастические лавочки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, гимнастический мост, гантели, гири, мини-штанги, теннисные мячи, скакалки;
- контрольно-измерительные приборы: секундомер, мерная лента.
- спортивный зал с игровыми площадками для бадминтона;
- специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- наличие тренажёрного зала и тренажёров также способствует результативности учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Методические и дидактические пособия:

- видеофильмы: «Азбука волана», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»;
- печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики бадминтона, и правилам соревнований по бадминтону).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.
 2. Горячев А.Н., Ивашин А.А. /Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ - М.; Советский спорт, 2010г.;
 3. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
 4. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
 5. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
 6. Скрипко А.В., В.С.Шульман. В игре стремительный волан. - Минск: «Полымя», 1990 г.
 7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
 8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
 9. Турманидзе В.Г. /Бадминтон/ (5-11кл, рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений) - изд-во Омск Гос.ун-т, 2011 г.
 10. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Турманидзе В. Г., Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
 11. Физическая культура: Программа дополнительного образования детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. / Под ред. В.Т. Чичикина. - Нижний Новгород: НГЦ, 2004. – 103 с.
 12. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2001. – 131 с.
 13. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.
- 16
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
 15. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
 16. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.
 17. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”, -М., “Ф и С”, 1998г.
- Интернет-ресурсы:

САЙТЫ И ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

<http://ru.wikipedia.org>
<http://badmintonfans.ru> <http://www.fizkulturai sport.ru>

НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ ДОГМ №922 от 17.12.2014 года ”О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 уч. году”.
- Приказ Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922».
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ ”Об образовании в Российской Федерации”.
- Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. №1578 "О внесении изменений в ФГОС СОО».
- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Приказ Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 года N 1577 "О внесении изменений в ФГОС СОО».
- Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего

- образования» . Приказ Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 года N 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Разъяснения к приказу Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г № 41" Об утверждении СанПиН.
- 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Приложение № 1.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ – У -001-2012 по охране труда при проведении занятий по бадминтону.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1 Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортзале или на площадке данным видом спорта.
- 1.2 К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.3 При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4 При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - столкновения друг с другом,
 - падение на мокром, скользком полу или площадке
 - удар ракеткой или воланом в игре.
- 1.5 Занятия по бадминтону должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6 При проведении занятий по бадминтону должна иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.7 Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8 О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.9 В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10 Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.
- 1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1 Переодеться в спортивную форму и спортивную обувь в раздевалке.
 - 2.2 На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки т.п.)
 - 2.3 Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.
 - 2.4 Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.
 - 2.5 Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видеотехнику.
 - 2.6 Проверить надежность установки и крепления стоек, натяжение сетки и другого спортивного оборудования и инвентаря.
 - 2.7 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
 - 2.8 Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.
- 19

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1 Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям педагога.
- 3.2 Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога, строго и четко выполняя все команды педагога.
- 3.3 Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.
- 3.4 Избегать столкновения с другими учащимися, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.5 Не забывайте о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- 3.6 Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.
- 3.7 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.8 Не выполняйте упражнения не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.

3.9 Не уходите с учебных занятий без разрешения педагога.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратите занятие и сообщите об этом педагогу.

4.3 При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4 При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1 Выходить из спортивного зала или с площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.

5.2 По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.4 О всех недостатках, замеченных во время занятий сообщить педагогу.