

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**
127083, г. Москва, ул. Юннатов, д. 1, т. (495) 6124184
ОГРН 1037739566259 ИНН 7714143631

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
генеральный директор
ЧУ ОО Петровская школа



Е.К.Вяземская
Приказ 58/2 от 09.09.2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАДМИНТОН»**

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Серговицкий С.В..

Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

При разработке дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы дополнительного образования «Бадминтон» педагог учитывает следующие нормативно- правовые документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. №482).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,

Уровень и направленность общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень. Общеобразовательная (общеразвивающая) программа рассчитана на внесение изменений, уточнений и дополнений ежегодно.

Актуальность и целесообразность общеобразовательной общеразвивающей программы заключается:

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования начальной группы по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Категория обучающихся:

Данная программа составлена для учащихся 11- 14 лет. Занятия проводятся группой не более 15 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 45 минутам. В год – 36 часов. После занятия в зале обязательно проветривание.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании

средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения,

улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности). «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности). «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятия, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью ориентирована на обучение стойкам при подаче; приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты

педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

У занимающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

использование наблюдений, измерений и моделирования;

комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные подводящие упражнения для бадминтона;

В рефлексивной деятельности:

самостоятельная организация деятельности обучающихся на занятиях по бадминтону;

владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону

**Личностные, метапредметные предметные
результаты освоения предмета**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

умение передвигаться красиво и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнениях по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения данной программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения данной программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятия по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и в

России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов - бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и

содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; плоский; укороченный; сброс на сетке.

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки.

Упражнения с ракеткой; с воланом; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар; прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара. Подачи: высоко-далекая; атакующая;

плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры

После начального курса обучения **учащиеся должны овладеть** такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки;
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии;
- выполнять плоские удары при работе в паре;
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны.

Распределение учебного материала по бадминтону

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы теоретических знаний	5	5		Беседа, тест
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14	2	12	Наблюдение педагога, самоконтроль
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	9	1	8	Наблюдение педагога, самоконтроль
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	8	1	7	Игра
		36	9	27	

Тематическое планирование

№	Изучаемый материал, тема учебного материала	Цели и задачи занятия	Дата проведения

1	2	3	УУД 4	План
1	<p>Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.</p>	<p>Знакомство с видом спорта. - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команды.</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с бадминтоном.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p>	
2	<p>Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. История развития бадминтона, его роль в современном обществе.</p>	<p>-обучение техники хвата ракетки. -развитие гибкости лучезапястного сустава. -воспитание умения слушать и выполнять</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с бадминтоном, хватка бадминтонной ракетки, волана, способы перемещения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной</p>	

3	<p>Обучение игровым стойкам. История зарождения бадминтона в России.</p>	<p>команду.</p> <p>-обучение игровым стойкам</p> <p>-развитие координации движения</p> <p>-воспитание терпения.</p>	<p>задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>контролировать действия партнера.</p>
4	<p>Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Основные термины и понятия в бадминтоне.</p>	<p>-обучение способам перемещения по площадке</p> <p>-развитие координации</p> <p>-воспитание трудолюбия.</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей.</p>
5	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.</p>	<p>-</p> <p>закрепление материала</p> <p>-развитие мышц спины</p> <p>-воспитание трудолюбия</p>	<p>соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>контролировать действия партнера.</p>

	<p>Достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов .</p> <p>Обучение короткой подаче. Олимпийское движение в бадминтоне.</p>	<p>-обучение технике -развитие гибкости лучезапястного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.</p> <p>-обучение технике короткой подачи -развитие координации движений -воспитание трудолюбия.</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары (далёкий удар с замаха сверху)</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило и планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p>	
7	<p>Обучение высоко-далеким ударам. Правила игры.</p>	<p>-обучение технике высоко-далекого удара. -развитие силы удара -воспитание трудолюбия.</p>	<p>планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p>	
8	<p>Обучение</p>	<p>-обучение</p>		

	<p>мягким ударам перед собой.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.</p>	<p>технике мягким ударам перед собой</p> <p>-развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>-воспитание трудолюбия.</p> <p>-закрепление материала</p> <p>-развитие мышц спины</p> <p>-воспитание трудолюбия</p> <p>-обучение</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p>
9	<p>Основные режимы нагрузки.</p>	<p>технике</p> <p>-развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	
10	<p>Обучение удару над головой справа. Режим дня.</p>	<p>-обучение технике</p> <p>-развитие силы рук и</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким</p>

		<p>плечевого пояса</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	<p>ударам.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правила в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу;</p>
11	<p>Обучение плоской подачи.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>-закрепление материала</p> <p>-развитие мышц спины</p> <p>-воспитание трудолюбия</p> <p>-обучение технике</p> <p>-развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей; учитывать правила в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.</p>
12	<p>Обучение плоским ударам.</p> <p>Организация и планирование самостоятельны х занятий по развитию физических</p>	<p>-обучение технике</p> <p>-развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>-воспитание психологическ</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу;</p>

	качеств в ой бадминтоне.	стойчивости.	планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика.	-закрепление материала -развитие мышц спины -воспитание трудолюбия -обучение технике -развитие гибкости лучезапястного сустава -воспитание.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.
14	Обучение нападающему удару над головой справа.	-обучение технике -развитие гибкости плечевого сустава -воспитание правильного выполнения команд.	<i>Регулятивные:</i> использовать, игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в

15	<p>Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.</p> <p>Обучение высоко-далекой подаче.</p>	<p>-обучение технике</p> <p>-развитие мышц брюшного пресса</p> <p>-воспитание нравственности</p> <p>.</p> <p>-обучение технике</p> <p>-развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>-воспитание самостоятельности.</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности</p> <p><i>Регулятивные:</i> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p>
17	<p>Общая физическая подготовка (ОФП). Правила проведения восстановительных процедур: восстановительный массаж.</p>	<p>-закрепление материала</p> <p>-развитие мышц спины</p> <p>-воспитание трудолюбия</p> <p>-обучение технике</p> <p>-развитие гибкости</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>

		лучезапястного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.	
18	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа.	-обучение технике -развитие гибкости голеностопного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.	<i>Регулятивные:</i> использовать игры в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.
19	Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой справа.	-повторение техники -развитие силы рук и плечевого пояса -воспитание эмоциональной устойчивости.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
20-21	Совершенствование ударов перед собой и перемещений.	-повторение техники -развитие гибкости голеностопного	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.

		<p>сустава</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий бадминтониста.</p>
22	<p>Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).</p>	<p>-закрепление материала</p> <p>-развитие мышц спины</p> <p>-воспитание трудолюбия</p> <p>-развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>
23	<p>Совершенствование высоко-далекой подачи.</p>	<p>-повторение техники</p> <p>-развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>-воспитание эмоциональной устойчивости.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности.</p>

24-25	Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой.	-повторение техники -развитие силы рук и плечевого пояса -воспитание эмоциональной устойчивости.	<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	
26-27	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед.	-повторение техники -развитие гибкости лучезапястного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий бадминтона.	
28-29 30	Совершенствование комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Развитие	-разучивание комбинации -развитие гибкости плечевого сустава -воспитание эмоциональной устойчивости. -развитие	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели, находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. <i>Регулятивные:</i> принимать	

	физических качеств помощью круговой тренировки (СФП).	с мышц спины -воспитание трудолюбия -развитие гибкости лучезапястного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.
31	Обучение укороченному удару (мягкому).	-обучение технике -развитие гибкости лучезапястного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.	<i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.
32	Совершенствование мягких и плоских ударов.	-повторение техники -развитие гибкости плечевого сустава.	<i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.
33	Обучение правилам одиночной и	-обучение технике -развитие	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под

	парной игр.		гибкости голеностопного сустава -воспитание эмоциональной устойчивости.	руководством учителя. <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в
34	Обучение одиночной и парной игр.		- совершенствов ание техники короткой подачи в переднюю зону -воспитание эмоциональной устойчивости	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы.
35	Обучение одиночной и парной игр.		- совершенствов ание техники короткой подачи в переднюю зону -воспитание эмоциональной устойчивости	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.
36	Обучение одиночной и парной игр.		- совершенствов ание техники короткой	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в

	<p>подачи в переднюю зону-воспитание эмоциональной устойчивости</p>	<p>в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p>	
--	---	---	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Библиотечный фонд			
1.	«Стандарты второго поколения» Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-9 классы.	Д	Стандарт по физической культуре, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
2.	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».	Д	
3.	Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов.	Д	
4.	Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.	Скамейка гимнастическая	Г	
3.	Волан	К	

4.	Ракетка для бадминтона	К	
5.	Щит для метания в цель	Г	
6.	Мат гимнастический	Г	
7.	Мяч гимнастический	Г	
8.	Медицинбол (набивной мяч 1, 2, 3кг.)	Г	
9.	Мяч теннисный	Г	
10.	Мяч баскетбольный	К	
11.	Мяч футбольный	Г	
12.	Мяч малый	Г	
13.	Фишки для разметки	Г	
14.	Палка гимнастическая	К	
15.	Обруч гимнастический	Г	
16.	Скакалка гимнастическая	К	
17.	Сетка волейбольная	Д	
Средства первой помощи			
	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1.	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого уч-ся исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько уч-ся.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) спортсменов подразумевает совершенствование выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. ОФП представлена в виде комплекса упражнений, имеющих различные содержания и направленность. В пределах этого комплекса нагрузка может изменяться за счёт сокращения или увеличения интервалов отдыха, изменения темпа, количества движений и т.д.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Лёгкий бег по спортивному залу на носках | 3 круга |
| 2. Бег спиной | 1 круг |
| 3. Бег боком приставными шагами | 1 круг |
| 4. Восстановление дыхания | 10 сек |
| 5. Бег рывками на 5 метров: рывок на 5 метров, 2 метра шагом, рывок на 5 метров, 2 метра шагом и т.д. | 15-10 раз |
| 6. Восстановление дыхания | 15-20 сек |
| 7. Ходьба выпадами поочередно на правую и левую ногу | 20 раз |
| 8. Построиться по периметру зала и разойтись на ширину вытянутых рук для проведения разминки | |
| 9. Вращения рук в разных направлениях с поворотом туловища | 30 раз |
| 10. Наклоны туловища вправо-влево | 10 раз |
| 11. Вращение туловища вправо - влево | 10 раз |
| 12. Наклоны вперёд - назад, доставая руками носков и пяток ног | 10 раз |
| 13. Приседание с вытягиванием рук | 20 раз |
| 14. Приседание поочередно влево-вправо на одну ногу | 10 раз |
| 15. Восстановление дыхания | |
| 16. Прыжки с места, касаясь коленями груди | 10 раз |
| 17. Восстановление дыхания | |
| 18. Прыжок в шпагат - ноги в сторону, касаясь руками носков ног | 10 раз |
| 19. Растяжка: ноги широко расставлены, наклоны вперёд, касаясь локтями пола | 5-7 раз |
| 20. Шпагат: выход вперед поочередно левой и правой ногой, касаясь руками пола | 5-7 раз |

21. Уголок: поднятие и опускание прямых ног на шведской стенке 10 раз

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие специальных навыков, групп мышц, движений и т.д., присущих бадминтону.

1. Упражнения с бадминтонной ракеткой для развития силы и гибкости кисти руки. Обращать внимание на правильную хватку ракетки.

1.1. Движения ракеткой вверх-вниз кистью руки.

Рука вытянута вперёд 20 раз

1.2. Движения ракеткой справа налево кистью руки.

Рука вытянута вперёд 20 раз

1.3. Движения ракеткой, «рисую» горизонтальную восьмёрку кистью руки. Рука вытянута вперёд 20-30 с

1.4. Вращательные движения ракеткой кистью руки вправо-влево. Рука вытянута вперёд 20 раз

Для симметричного развития рук и отдыха после каждого упражнения необходимо переключать ракетку в другую руку и производить те же самые упражнения.

2. Жонглирование воланом ракеткой 5 мин.

3. Бег с одновременным жонглированием волана ракеткой и выпадами 1 круг

4. Выполнение имитационных движений ракеткой без волана подача, высоко-далёкие, плоские удары, «смеш» 10 мин.

5. Жонглирование двумя воланами одной рукой с ракеткой и без ракетки 2-3 мин.

6. Поднятие волана рамкой ракетки с пола без помощи рук 2-3 мин.

7. Ловля волана в воздухе открытой и закрытой стороной ракетки 2-3 мин.

8. Игра об стенку с воланом открытой и закрытой стороной ракетки 2-3 мин.

9. Отработка подачи и ударов «forehand» и «backhand» об стенку 5-10 мин.

10. Бег по площадке с ракеткой без волана по 6 точкам, имитируя удары. Отдых 10 секунд между сериями 3 раза по 1 мин.

11. Бег по площадке вперёд- назад с ракеткой без волана, имитируя выход на сетку и уход назад спиной (полубоком) к задней линии для ударов сверху.

Отдых 10 секунд между сериями 3 раза по 1 мин.

12. Для укрепления пальцев рук необходимо использовать ручной эспандер или мяч, тор и др.

Основные виды ударов в бадминтоне:

- подача: короткая, плоская, высоко-далёкая

- высоко-далёкие удары сверху: открытой и закрытой стороной ракетки
- удары «смеш» и принятие «смеш»
- плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки
- укороченный удар на сетку
- подставка волана на сетку
- перевод волана вдоль сетки
- обманные удары и движения

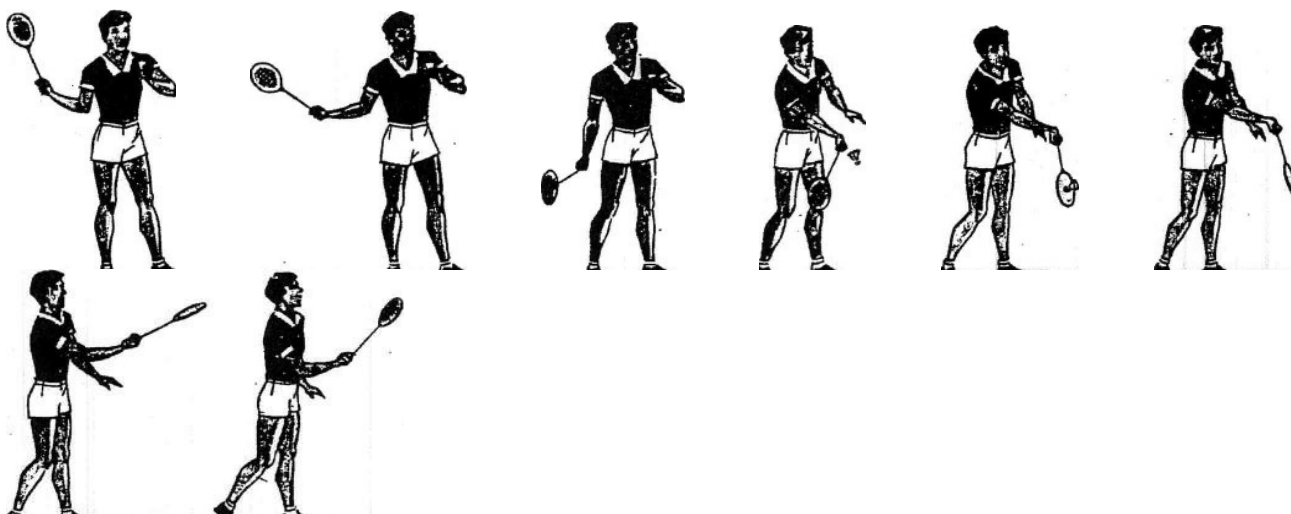
С целью отработки точности ударов по волану предлагается комплекс упражнений, состоящий из комбинации основных классических ударов:

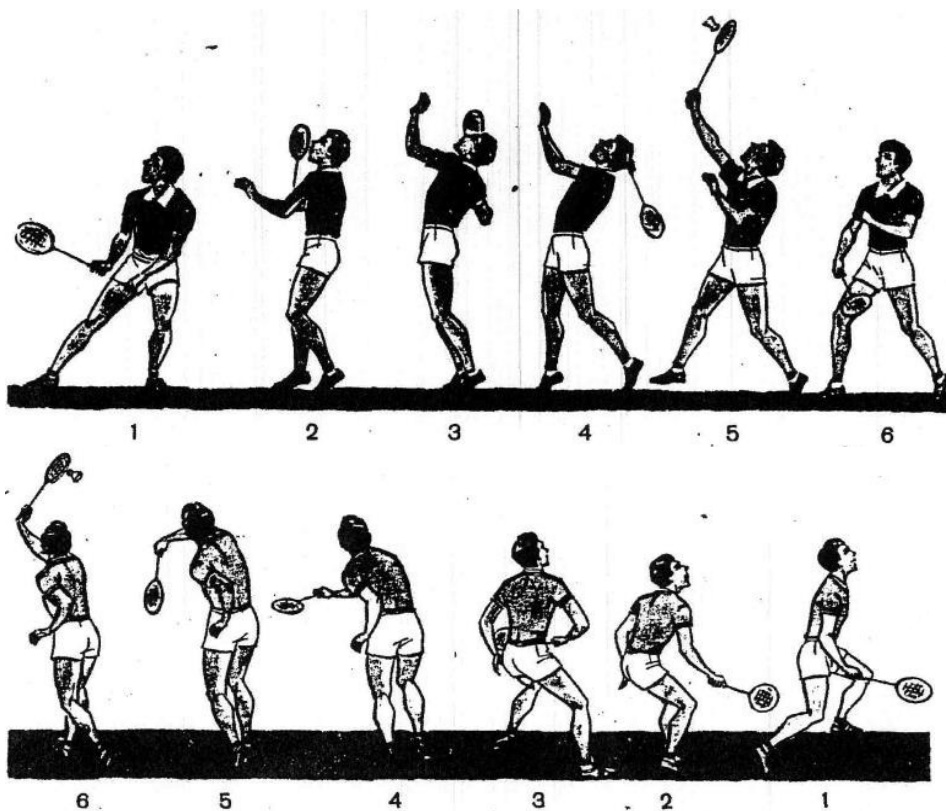
-подача, укороченный удар на сетку, подставка, выбивание волана на заднюю линию, укороченный удар и т.д. Упражнения называются «укороченный через подставку»

- «смеш» через подставку
- игры высоко-далёкими ударами на заднюю линию площадки
- игра в один угол площадки
- игра на сетке в пределах нейтральной зоны
- игра двумя воланами
- отработка добивания волана на сетке
- подача, удар, «смеш» по линии площадки
- подача, высоко-далёкий удар по линии площадки

Отработка техники и точности ударов, выполнение упражнений производится сериями по 5-10 минут.

Подача





Удар справа (форхэнд)

Удар слева (бекхэнд)

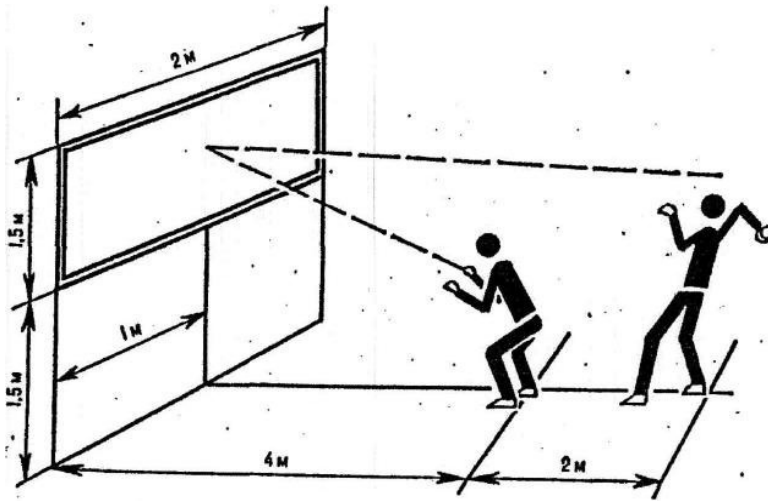
Тестирование

Тестирование необходимо для определения уровня подготовки юношей и девушек. По результатам тестов получают статические данные, на основании которых выявляют и оценивают качества обучающихся.

Перед выполнением теста обучающиеся должны провести разминку.

Тест 1. Быстрота реакции на неожиданность появления предмета.

Преподаватель или партнер, стоя за спиной испытуемого, бросает теннисные мячи в стену с максимальной силой. Броски направляются в разные точки. При отскоке испытуемый должен поймать мячи одной рукой. Количество бросков-10.



отлично хорошо

Количество пойманных мячей:

8-10 отлично

6-8 хорошо

5-4 удовлетворительно

3и менее плохо

Тест 2. Скорость передвижения.

Для определения скорости передвижения испытуемому предлагается преодолеть расстояние 5 метров.

Заняв исходную позицию на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии 2, коснувшись носком любой ноги этой линии, он начинает

передвигаться обратно спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1.



Линия 2

5м

Линия 1

Время прохождения фиксируется секундомером:

4 сек. отлично

6 сек. удовлетворительно

5 сек. хорошо

более 6 сек. плохо

ЛИТЕРАТУРА

- Виненко Г.В. «Физкультура», пособие для преподавателей.
- Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002
- Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
- Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.- М.: Советский спорт, 2010.
- Горбунов Д. Д. Психопедагогика спорта. М. «Физкультура и спорт»,1986
- Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г
- Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
- Лях В.И. Физическая культура, учебник для 10-11 классов.
- Мозговой В.М. Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида.
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов. Издательство «Детство – пресс», 2008.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: М. ООО «Издательство Астель», 2002.
- Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”,-М., “Ф и С”, 1998г.
- Рыбаков Д. Г., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона М. «Физкультура и спорт», 1982.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., 6.“Спорт”, 2012г.
- «Стандарты второго поколения» Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.: проект. - м.: Просвещение, 2012.

- Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта М. ФиС, 1980.
- Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.