


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ТЮХТЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Филиал МБОУ «Кандатская СШ» в с. Поваренкино

РАССМОТРЕНО
Методобъединение

 Тюхай Ж.С.
[укажите ФИО]

Протокол №1 от «30» 08
2024г

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол №1 от «30» 08
2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Гипонко В.А.
[укажите ФИО]
Приказ № 
«30» 08 2024 г.



ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивное направление
«Бадминтон»

Возраст учащихся - 7-15 лет

Срок реализации – 1 год

Автор составитель: Демко Алла Александровна, педагог дополнительного образования

Поваренкино 2024г.

1. Пояснительная записка

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

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Методы обучения:

объяснительно-иллюстративный,
репродуктивный, проблемный,
частично-поисковый,
исследовательский.

Педагогические приемы:

- сотрудничество, позволяющее педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования.

Виды учебной деятельности учащихся:

- Теоретическая;
- Комбинированная (сочетание теории и практики);
- Игровое занятие;
- Встреча;
- Соревнование.

Формы контроля:

Представление и защита проектов, зачет, творческие работы учащихся.

Режим занятий

Расписание занятий составлено согласно требованиям Роспотребнадзора, Уставу и Учебного плана, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к учебной работе детей, поэтому необходимо помнить о том, чтобы не превышать предельно допустимые нормы.

Адресат программы. Возраст 7-15 лет. Учащиеся в группы набираются по желанию.

Объем и срок освоения программы

Первый год обучения - 72 часов.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Дети работают в одной возрастной группе. Средняя наполняемость группы составляет до 10 обучающихся. При распределении заданий учитываются способности детей, их интересы. Состав группы постоянный.

Режим занятий: количество часов в неделю: 2 часа, продолжительность занятия 1 час (1 академический час – 45 минут).

Цель и задачи программы – программы является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой

культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

Задачи программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;
- популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении 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 учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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 физическогоразвития 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 обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- 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 легко 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 упражнений 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 содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, 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 учебного предмета

«Физическая культура». 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 занятий 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-------|---|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Развитие бадминтона в России и за рубежом | 1 | 1 | | Опрос |
| 2 | Инвентарь и площадка для игры | 1 | 1 | | Опрос |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 40 | 1 | 39 | Контрольные упражнения, зачет |
| 4 | Первоначальное обучение игре | 10 | | 10 | контрольные упражнения, игры |
| 5 | Изучение основ техники и тактики бадминтона | 16 | 2 | 14 | опрос, контрольные упражнения |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 4 | | 4 | Соревнования |
| | Итого | 72 | 5 | 67 | |

3. Содержание программы

Тема 1. Развитие бадминтона в России и за рубежом.

Теория. Характеристика бадминтона как вида игры. Влияние занятий бадминтоном на развитие отдельных физических качеств занимающихся. Краткая история развития бадминтоном за рубежом. Основные этапы развития бадминтона в России. Развитие бадминтона в нашем городе. Участие советских бадминтонистов в международных соревнованиях.

Форма контроля: опрос

Тема 2. Инвентарь и площадка для игры.

Теория: Ракетка (деревянная, деревянная с металлическими или стеклопластиковым стержнем, цельнометаллическая). Натяжка ракетки. Уход за ракеткой. Выбор ракетки для игры. Волан. Конструкция волана. Волан перьевой, пластиковый. Траектория полета волана Сетка. Стойки. Оборудование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе: подвесной волан, удочка для подвесного волана, приспособления для сбрасывания волана. Инвентарь для развития отдельных физических качеств занимающихся(тяжелые ракетки, скакалки гимнастические и утяжеленные, булавы, гантели, эспандеры, резиновые жгуты, утяжеленные пояса и т.п.).

Площадка, ее размеры и устройство, разметка площадки в зале и на открытом воздухе.

Форма контроля: опрос

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Утренняя гимнастика. Значение общей физической подготовки для спортивного совершенствования. Врачебный контроль. Травмы в бадминтоне. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Меры безопасности при занятиях бадминтоном

Практика. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе. Бег на носках, на пятках, приставными шагами боком и спиной вперед, скрестный бег, семенящий бег. Бег 30м.Повторный бег 5 X 30м.Бег с мгновенной остановкой по звуковому и зрительному сигналу, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног шеи, туловища, выполняемые из различных исходных положений(сидя, стоя, лежа)на месте и в движении, для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, подвижности суставов, особенно туловища и кистей рук. Упражнения на расслабление. Упражнение для формирования правильной осанки

Гимнастические упражнения с предметом. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения с палкой, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и кистей рук.

Прыжки. Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вверх с отягощением. Прыжки вверх с доставанием предмета. Многократные прыжки вверх с доставанием предмета. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру».

Ходьба на лыжах по глубокому снегу без лыжни. Бег по воде вдоль берега(вода по колено).Бег по песку в гору и под гору.

Метания. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. Метания камней, палок, макета ракетки. Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Плавание. Гребля. Туризм.

Упражнения для выработки скоростной выносливости. Частый бег на месте; смена положений ног вперед-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперек площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. Комплекс упражнений- каждое упражнение выполняется 10-15с,после чего следует отдых 30с между отдельными упражнениями.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет

Тема 4. Первоначальное обучение игре.

Теория: Основные этапы игры, техника безопасности, правила поведения во время игры.

Практика: Разминка. Общая физическая подготовка. Способ держания(хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимания и разжимания ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара).основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем (на уровне лица) положении. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Жонглирование подвесным воланом на удочке в парах(один держит волан на удочке, второй бьет по волану).Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки, переменное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на разную высоту. Контроль за воланом при жонглированию на максимальное количество раз. Удары в стенку воланом. Контроль за выпусканием волана из пальцев руки и за движением обода ракетки навстречу волану. Нанесение удара сбоку - снизу, а не снизу. Выполнение сначала несильных ударов по волану, а затем ударов, выполняемых с большой силой. Обучение высоко-далекой подаче. Обучение высоко-далекому удару по волану, поданному партнером. Обмен высокими ударами. Повторение ударов в стенку. Обучение низкой(короткой)подаче. Обучение короткому удару сверху по волану, поданному высокой подачей. Обучение сильному удару сверху вниз, смэшу. Обучение плоскому удару справа -сбоку. Обучение косым ударам на сетке, обучение коротким ударам -подставке на сетке, справа и слева. Обучение удару слева -сбоку, сначала на подвесном волане, затем по заброшенному волану. Использование подвесного волана для ускорения обучения смэшу, плоским ударам справа и слева, высокому удару сверху. Обучение удару по волану в прогибе из левого угла. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая одиночная игра(сначала с руководителем по сокращенному счету, до 3,5 очков, затем с занимающимися по сокращенному и полному счету).Знакомство с правилами одиночной и парной игры. Знакомство с расположением партнеров в парной игре. Проведение парных игр с переднезадним и параллельным расположением.

Форма контроля: контрольные упражнения, игры.

Тема 5. Изучение основ техники и тактики бадминтона.

Теория: Передвижение по площадке. Удержание ракетки в верхнем положении. Пробивание волана сверху вниз по нисходящей траектории, не ожидая снижения волана ниже уровня сетки. Отбивание волана при защите. Отбивание волана, как правило, по боковым линиям, к сетке, по задним углам площадки. Использование слабых сторон соперника в технике и тактике.

Практика: Совершенствование высокой и низкой подач и приема подач. Повышение точности подачи в различные поля. Совершенствование высокого удара сверху, короткого удара с задней линии, смэша, плоских ударов справа, высоких ударов от сетки, косых, подставок у сетки, удара в прогибе справа - сверху, у задней линии, плоскому удару слева -сбоку. Обучение технике выполнения подач и ударов с целью повышения интереса к занятиям следует проводить в соревновательной обстановке. Совершенствование тактики игры. Игра по боковым линиям к задней линии, к сетке. Показ на практике большой эффективности игры по боковым линиям, особенно смэша. Контроль за правильным передвижением по площадке -большими шагами при больших передвижениях и короткими при приближении к летящему волану. Необходимость, целесообразность передвижения на передней части ступни(пятка приподнята над полом)и исключение передвижения на полной ступне. Сохранение устойчивости игрока при ударе и контроль за своими действиями. При ударах с задней линии не допускать отклонения туловища и движения назад, создавать автоматизм и возвращении к средней части площадки. Игровой центр игрока, обеспечивающий быстрое передвижение во все углы площадки, и необходимость возвращения в игровой центр после удара. Контроль за подлетающим воланом. Одиночные и парные игры. Закрепление правил игры. Судейство соревнований.

Форма контроля: опрос, контрольные упражнения.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор прошедших соревнований. Устранение ошибок в игре. Гласность соревнований.

Практика: Соревнования по бадминтону и ОФП. Соревнования по системе «веревочка» и «пирамидка», по круговой системе и системе с выбиванием в кружке. Знакомство с разрядными нормативами в бадминтоне.

Форма контроля: соревнование

Календарный учебный график программы «Бадминтон»

| № п/п | Наименование модуля | кол-во часов фактически | кол- во дней | Всего часов по плану | Количество часов в неделю |
|-------|---|-------------------------|--------------|----------------------|---------------------------|
| 1. | Развитие бадминтона в России и за рубежом | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 2. | Инвентарь и площадка для игры | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 7. | Способы держания (хватки) ракетки. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 8. | Игровые стойки в бадминтоне. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 9. | Передвижения по площадке. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 10. | Техника выполнения ударов. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 11. | Техника выполнения подачи. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 12. | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 13. | Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 14. | Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. Закрепление. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 15. | Техника передвижений в | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--------------------------|
| | передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки. | | | | |
| 16. | Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 17. | Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 18. | Техническая подготовка. Жонглирование воланом. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 19. | Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 20. | Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 21. | Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 22. | Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 23. | Самостоятельная подготовка. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 24. | Метание различных предметов на дальность (мяч, волан) | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 25. | Упражнения в парах. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|---|--------------------------|
| | | | | | час |
| 26. | Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 27. | Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице). | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 28. | Челночный бег. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 29. | Удары с передвижением. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 30. | Удары с передвижением. Закрепление. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 31. | Передвижения по площадке. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 32. | Передвижения по площадке. Закрепление. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 33. | Техника выполнения ударов. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 34. | Техника выполнения подачи. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 35. | Техника выполнения подачи. Закрепление. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| 36. | Соревнование. | 2 | 2 | 2 | 2 раза в неделю по 1 час |
| | | 72 | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

Условия реализации программы

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей детей.

Занятия проходят в просторном светлом помещении с наличием шкафов для хранения материалов, наглядных пособий.

Инструменты размещаются в удобном для детей месте.

Ресурсное обеспечение:

Спортивный зал, скакалки, мяч теннисный, мяч волейбольный, обручи, кегли.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются такие формы как: творческая работа; материалы анкетирования.

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов используются: зачет.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортзале, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Для занятий необходимо: бадминтонная площадка для одиночной и парной игры;

- зал (просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением);

- ракетки;

- воланы;

- мячи;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- стойки, бадминтонная сетка;

- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;

- мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг;

- перекладина гимнастическая;

- стенка гимнастическая;

- скамейка гимнастическая;

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем, имеющим средне-специальное образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- соревнования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- соревнования;

- конкурсы.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработаны критерии оценки. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Формы контроля:

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль подготовленности дзюдоистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Информационно–методический ресурс реализации программы складывается из:

- учебно-методической литературы, дополнительной литературы, видеофильмов;
- электронные ресурсы.

Литература, рекомендованная для учащихся

Литература

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2018.
2. Горячев А.П., Ивашин А.А.. Бадминтон. Программа. - М.,2014.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2018. 4. Е.И. Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2013.
5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., №4 - 2014. 6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - ОАО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печать, 2012г.