

**Приложение к образовательной программе
НОО, ООО, СОО
утвержденной приказом №80 от 28.08.2023 г.**

Принято
на педагогическом совете
МОУ «Большеврудская СОШ»
протокол №1 от 30.08.2024

Утверждено
приказом МОУ «Большеврудская СОШ»
№ 134 от 30.08.2024

Согласовано с Советом школы
протокол № 1 от 30.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»**

Возраст детей: 11-12 лет

Срок реализации: 2024-2025 год

Автор: Андреев И.А.

Учитель физической
культуры

д. Большая Вруда
2024г.

Структура программы

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Календарно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.
6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.
8. Список литературы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», ФГОС основного общего образования и планируемых результатов начального общего образования

Актуальность

Программа предназначена для начинающих заниматься бадминтоном. Постепенно этот вид спорта входит в число популярных, так как не требует больших материальных затрат и специальных условий для его организации.

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.

Занятия бадминтоном способствует повышению двигательной активности, развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, быстроты мышления, проявлению воли, а также специальных спортивно-технических навыков. Для занятий бадминтоном отсутствуют возрастные ограничения. Это не только вид спорта, но и один из вариантов полноценного семейного досуга.

Новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

Занятия бадминтоном содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; Всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма) и важнейших физических характеристик (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем. У детей формируются практические умения и инструкторские навыки, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; обучающиеся привлекаются систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, а также занятия настольным теннисом выступают как эффективное средство привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, делаю их уверенными в себе, умеющими преодолевать социальные трудности и психологические барьеры, готовят их к различным жизненным ситуациям.

Характеристика целевой группы: возраст детей 11-12 лет. В секцию принимаются дети, желающие научиться играть в бадминтон. Форма обучения: очная. Форма организации занятий – индивидуально-групповая. Ребята в этом возрасте ищут занятия по интересам, именно в 11-12 лет изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками, появляется потребность в общении с целью самоутверждения, что в неблагоприятных условиях может привести к различным формам отклоняющегося поведения. У подростка формируется чувство взрослости, которое проявляется через стремление к независимости и самостоятельности.

Программа рассчитана для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в бадминтон.

Задачи программы:

- достичь оптимального уровня физического развития учащихся;
- приобщить учащихся к физической культуре и спорту;
- развить двигательную активность;
- создать базу для дальнейшего развития данного вида спорта и повышения результатов.

Организация работы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, итого 68 часов в год. Возраст детей 11-12 лет.

В основу программы положены следующие принципы:

- включение учащихся в активную деятельность;
- доступность и наглядность;
- связь теории с практикой;
- учёт возрастных особенностей;
- сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;
- целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Для успешного проведения занятий по бадминтону необходимо иметь соответствующую материально-техническую базу. Школьные залы в зависимости от размеров позволяют разместить от одной до четырех площадок. Занятия бадминтоном могут проводиться на открытом воздухе. С этой целью используются утяжеленные воланы. Рекомендуемый инвентарь: стойки для сетки, кольца- мишени, манжеты с отягощением и многое другое могут быть изготовлены самими учащимися в школьных мастерских.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Форма организации внеурочной деятельности	Форма представления результата
		Всего	Теория	Практика		
1	Строение организма человека.	1	1	-	Беседа	Контрольный опрос, рисунки.
2	Инструктаж по охране труда.	1	1	-	Беседа	Тест
3	История развития игры в бадминтон.	1	1	-	Беседа	Тест

4	Правила игры в бадминтон, судейство.	1	1	-	Беседа Презентация Практическое занятие	Тест
5	ОФП	2	-	2	Упражнения Подвижные игры	Тесты
6	Обучение способа хвата ракетки.	2	-	2	Презентация Практическое занятие	Тест
7	Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме.	2	-	2	Практическое занятие	Игра
8	Жонглирования воланом на различной высоте.	2	-	2	Практическое занятие	Тест
9	Передвижения на площадке.	3	-	3	Практическое занятие	Тест Игра
10	Обучение техники выполнения подач.	3	-	3	Практическое занятие	Игра
11	Обучение навыкам приема подачи.	2	-	2	Практическое занятие	Игра
12	Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне.	2	-	2	Практическое занятие	Игра
13	Тактические действия игрока в бадминтоне.	3	-	3	Беседа Практическое занятие	Игра
14	Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет.	3	-	3	Практическое занятие	Игра
15	Парные игры в бадминтон на счет.	4	-	4	Практическое занятие	Игра
16	Мероприятия по популяризации ЗОЖ среди подростков	2	-	2	Беседа Игра Поход	Тест
	Итого:	34	4	30		

Календарно-тематический план.

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел и тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	------	---------------	--------------	-----------------------	------------------	----------------

1.		очная	1	Строение организма человека.	Спортивный зал	Тест
2.		очная	1	Инструктаж по охране труда.	Спортивный зал	Тест
3.		очная	1	История развития игры в бадминтон.	Спортивный зал	Тест
4.		очная	1	Правила игры в бадминтон, судейство.	Спортивный зал	Тест
5.		очная	1	ОФП	Спортивный зал	
6.		очная	1	ОФП	Спортивный зал	
7.		очная	1	Обучение способа хвата ракетки.	Спортивный зал	
8.		очная	1	Обучение способа хвата ракетки.	Спортивный зал	
9.		очная	1	Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме	Спортивный зал	
10.		очная	1	Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме	Спортивный зал	

11.		очная	1	Жонглирования воланом на различной высоте.	Спортивный зал	
12.		очная	1	Жонглирования воланом на различной высоте.	Спортивный зал	
13.		очная	1	Передвижения на площадке.	Спортивный зал	
14.		очная	1	Передвижения на площадке.	Спортивный зал	
15.		очная	1	Передвижения на площадке.	Спортивный зал	
16.		очная	1	Обучение техники выполнения подач.	Спортивный зал	
17.		очная	1	Обучение техники выполнения подач.	Спортивный зал	
18.		очная	1	Обучение техники выполнения подач.	Спортивный зал	
19.		очная	1	Обучение навыкам приема подачи.	Спортивный зал	
20.		очная	1	Обучение навыкам приема подачи.	Спортивный зал	

21.		очная	1	Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне.	Спортивный зал	
22.		очная	1	Ознакомление и обучение основным ударам в бадминтоне.	Спортивный зал	
23.		очная	1	Тактические действия игрока в бадминтоне.	Спортивный зал	
24.		очная	1	Тактические действия игрока в бадминтоне.	Спортивный зал	
25.		очная	1	Тактические действия игрока в бадминтоне.	Спортивный зал	
26.		очная	1	Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет.	Спортивный зал	
27.		очная	1	Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет.	Спортивный зал	
28.		очная	1	Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет.	Спортивный зал	
29.		очная	1	Парные игры в бадминтон на счет.	Спортивный зал	
30.		очная	1	Парные игры в бадминтон на счет.	Спортивный зал	

31.		очная	1	Парные игры в бадминтон на счет.	Спортивный зал	
32.		очная	1	Парные игры в бадминтон на счет.	Спортивный зал	
33.		очная	1	Мероприятия по популяризации ЗОЖ среди подростков		
34.		очная	1	Мероприятия по популяризации ЗОЖ среди подростков	Спортивный зал	

Содержание программы

Тема №1. Строение организма человека

Теория 1 ч. Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

Тема №1. Инструктаж по охране труда

Теория 1 ч. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.

Тема №3. История развития игры в бадминтон

Теория 1 ч. Истоки возникновения игры. Современное движение в бадминтоне.

Тема №4. Правила игры в бадминтон, судейство

Теория 2ч. Судейская терминология. Правила игры в бадминтон. Судейские жесты, правила игры.

Практика 2 ч. Выступление в роли судьи.

Тема №5. ОФП

Практика 2ч. Выполнение упражнений общей физической подготовки направленные на развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, координации. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. Контрольное тестирование уровня физической подготовки занимающихся в секции.

Тема №6. Обучение способа хвата ракетки

Теория 2ч. Показ и обоснование оптимального положения хвата ракетки.

Практика 2ч. Демонстрация и практическое закрепление правильного положения хвата ракетки.

Тема №7. Обучение и совершенствование стоек на подаче и приеме

Практика 3ч. Стойка игрока, положение рук, ног, корпуса при приеме и других игровых действиях.

Тема №8. Жонглирования воланом на различной высоте

Практика 3ч. Обучение чувству управления траекторией полета волана. Жонглирование воланом без ракетки и с ракеткой. Контроль за силой удара и правильным движением ракетки.

Тема №9. Передвижения на площадке

Практика 2ч. Перемещения вперед, назад, в сторону. Перемещения по разметке игровой площадки с ракеткой и без ракетки. Изучение способов перемещения: ходьба, шаг – прыжок, приставной шаг, бег, прыжок. Возможные ошибки: недостаточно согнутые ноги.

Тема №10. Обучение технике выполнения подач

Практика 2ч. Обучение основным типам подачи в бадминтоне. Короткая подача. Открытой закрытой стороной ракетки. С замахом, без замаха. Исходное положение. Применение в игре. Возможные ошибки: высокая траектория полета волана. Плоская подача. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, удар, проводка. Возможные ошибки: неправильный замах. Высоко-далекая подача. Исходное положение, проводка. Набрасывание волана. Применение в игре. Основные ошибки: отсутствие проводки.

Тема №11. Обучение навыкам приема подачи

Практика 3ч. Техника эффективного приема разных типов подачи. **Тема №12. Ознакомление и обучение основным**

ударам в бадминтоне *Практика*

1. Короткие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. Ложный замах; проводка. Применение в игре. Типичные ошибки: отсутствие ложного замаха.

2. Высокие удары. Открытой, закрытой стороной ракетки. Исходное положение, замах, движение кисти. Применение в игре. Типичные ошибки: неправильное положение ног.

3. Плоские удары. Положение волана, замах, работа ног, удар, проводка. Применение в игре. Основные ошибки: несвоевременность удара; неточная проводка.

4. Атакующие удары (смеш, полусмеш). Открытой и закрытой стороной ракетки. Положение волана. Замах; удар; проводка; работа ног на месте, в прыжке. Применение в игре. Возможные ошибки: незаконченное движение кистью.

Тема №13. Тактические действия игрока в бадминтоне

Теория 4ч. Основы и правила применения тактических действий игроков в бадминтон. Проработка вариантов применения тактических схем игры. Работа над устранением тактических ошибок.

Практика

1. Тактика одиночной игры. Позиция при подаче соперника и в ходе игры. Способы подачи. Способ и направление ударов. Игра на задней линии, в центре площадки, у сетки.

2. Тактика парной игры. Расстановка игроков на площадке. Взаимодействия игроков. Подача.

Тема №14. Совершенствование игровых навыков. Одиночные игры на счет

Практика . Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Применение наработанных навыков и совершенствование их в игре. Устранение ошибок. Проведение занятий в зоне соревновательной интенсивности.

Тема №15. Парные игры в бадминтон на счет

Практика Проведение парных встреч до 5, 11, 21 очков. Применение наработанных навыков и совершенствование их в игре. Устранение ошибок. Проведение занятий в зоне соревновательной интенсивности.

Тема № 16. Мероприятия по популяризации ЗОЖ среди подростков

Теория. Беседы по теме «Влияние бадминтона и других видов физкультурно-спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни». Просмотр развивающих видеороликов.

Практика Игры на свежем воздухе. Поход выходного дня оздоровительной направленности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Ракетки для бадминтона	20
2.	Воланы для бадминтона	20
3.	Сетки для бадминтона со стойками	3

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Интернет-ресурсы

<http://dopedu.ru/> Дополнительное образование
<http://www.school.edu.ru/> Российский
общеобразовательный портал www.edu.ru Федеральный
портал Российское образование
www.fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-
образовательных ресурсов www.school-collection.edu.ru Единая
коллекция цифровых образовательных ресурсов www.catalog.iot.ru
Образовательные ресурсы сети Интернет
www.rusedu.ru Образовательный портал
RusEdu www.uchportal.ru Учительский
портал www.1september.ru Издательский
дом 1 сентября <http://language.edu.ru/>
Каталог образовательных ресурсов
<http://pedsovet.org/m/> Педсовет
<http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник.
РФ <http://nsportal.ru/> Социальная сеть

работников образования <http://www.it-n.ru/>
Сеть творческих учителей
<http://nsportal.ru/ap> Алые паруса (для
одарённых детей)
<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>
Библиотекарь. Ру <http://www.pedlib.ru/>
Педагогическая библиотека
<http://periodika.websib.ru/> Педагогическая
периодика

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные:

Обучающиеся должны *знать*:

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре.

Формы работы с родителями

- беседы;
- совместные мероприятия;
- игры.

Формы подведения итогов реализации программы:

- опрос;
- тестирование;
- контрольные занятия;
- презентация творческих работ;
- конкурсы, фестивали, турниры;
- спортивные соревнования, сдача контрольных нормативов.

Программа составлена на основе специальной литературы: 1) Горячев А.П., Ивашин А.А.

«Примерная программа для ДЮСШ». – М.: Советский спорт, 2010. – 250 с.2)Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.

Контрольно-оценочные средства

Контроль и оценка достижения планируемых результатов осуществляется с помощью тестирования уровня физического развития; тестирования уровня технических навыков, приобретенных знаний и практических умений.

Спецификация по оценке уровня физической подготовки в секции «Бадминтон»

2. Назначение работы - оценка уровня физической подготовки.

3. Содержание работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897

4. Содержание работы соответствует планируемым результатам и примерным учебным программам и отражено в учебниках, включенных в перечень изданий, допущенных и рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

5. Характеристика структуры и содержание работы. Работа состоит из выполнения шести физических упражнений:

- **Упражнение 1: Челночный бег 3x10 м** (юноши и девушки). Выявляет уровень развития координационных способностей обучающихся.

- **Упражнение 2: Подтягивание на перекладине** (юноши). **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** (девушки). Выявляет уровень развития силовых способностей обучающихся.

- **Упражнение 3: Прыжок в длину с места.** Выявляет уровень развития скоростно-силовых способностей обучающихся.

Упражнение 4: Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). Выявляет уровень развития гибкости обучающихся.

Упражнение 5: Бег 30 м. Техника бега на 30 метров. Выявляет уровень развития скоростных способностей обучающихся.

Упражнение 6: Бег 1000 метров. Выявляет уровень развития выносливости обучающихся.

Характеристика упражнений (Приложение 1). Сводная таблица (Приложение 2).

6. Время выполнения работы - 1 учебный час (45 минут без учета времени на инструктаж).

7. Дополнительные материалы и оборудование: Измерительная лента, гимнастическая перекладина, хронометр.

8. Система оценивания работы в целом.

Результат за работу выводится, как средняя арифметическая всех результатов полученных за выполнение 6 упражнений.

Оценка уровня практических умений

Демонстрируемое умение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Жонглирование воланом на месте	100 и более повторений	50 и менее	до 10 повторений

открытой и закрытой ракеткой поочередно			
Выполнение роли судьи в одиночных и парных играх	Проявление безошибочного судейства	Во время судейства требуется вмешательство педагога в качестве помощи	Нет понятий о системе судейства
Удержание волана за счет ударов в паре через сетку	100 и более повторений	50 и менее	До 10 повторений
Подача волана разными способами на точность	8 попаданий из 10	5 попаданий из 10	3 попадания из 10
Одиночная и парная игра	Победы в играх, в результате применения и реализации наработанных умений и навыков	Призовые места в играх, в результате применения и реализации наработанных умений и навыков	Слабая демонстрация игровых качеств и систематические поражения в играх

Нормативные документы:

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ учреждения МБОУ ДО «ЦРТДиЮ «Ровесник».

Литература для педагога:

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М, ФиС, 2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.

5. Горячев А.П., Ивашин А.А. «Примерная программа для ДЮСШ». – М.: Советский спорт, 2010. – 250 с.
6. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
7. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
8. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
9. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
10. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
11. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
12. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
13. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
14. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
15. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Литература для обучающихся:

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

Интернет-ресурсы

<http://dopedu.ru/> Дополнительное образование
<http://www.school.edu.ru/> Российский
общеобразовательный портал www.edu.ru Федеральный
портал Российское образование
www.fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-
образовательных ресурсов www.school-collection.edu.ru Единая
коллекция цифровых образовательных ресурсов www.catalog.iot.ru
Образовательные ресурсы сети Интернет
www.rusedu.ru Образовательный портал
RusEdu www.uchportal.ru Учительский
портал www.1september.ru Издательский
дом 1 сентября <http://language.edu.ru/>
Каталог образовательных ресурсов
<http://pedsovet.org/m/> Педсовет
<http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник.
РФ <http://nsportal.ru/> Социальная сеть
работников образования <http://www.it-n.ru/>
Сеть творческих учителей
<http://nsportal.ru/ap> Алые паруса (для
одарённых детей)
<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>
Библиотекарь. Ру <http://www.pedlib.ru/>
Педагогическая библиотека
<http://periodika.websib.ru/> Педагогическая
периодика

Упражнения по оценке уровня физической подготовки в секции «Бадминтон»

Упражнение 1: Выявляет уровень развития координационных способностей обучающихся.

Челночный бег 3x10 м (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12–13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой линией и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной линии, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «Марш!» до перечисления линии финиша.

Упражнение 2. Выявляет уровень развития силовых способностей обучающихся.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

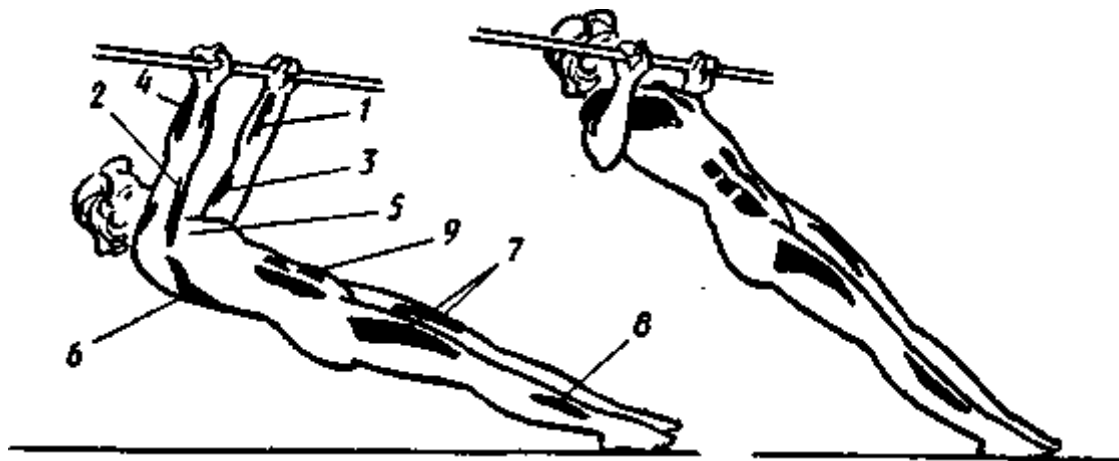
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.



Упражнение 3. Выявляет уровень развития скоростно - силовых способностей обучающихся.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Упражнение 4. Выявляет уровень развития гибкости обучающихся.

Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается. Фиксация коленей запрещена.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Упражнение 5. Выявляет уровень развития скоростных способностей обучающихся.

Бег 30 м .Техника бега на 30 метров.

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 60 метров.

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;

-не следует выбрасывать стопы далеко вперед;

-во время бега руки согнуты в локтях;

-руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

Упражнение 6. Выявляет уровень развития выносливости обучающихся.

Бег 1000 метров. Техника бега на 1 км состоит в наборе максимальной скорости на финише и умении правильно распределить свои силы. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности обучающихся в группе «бадминтон»

Фамилия, имя	Возраст	Физические способности																Средний уровень ученика (СУФП)	Средний уровень ученика (СУФП)	
		Скоростные		Координационные		Скоростно-силовые		Выносливость		Гибкость		Силовые								
		Бег 30 м, с		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Бег, 1000 м		Наклон вперед из положения сидя, см		Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.)		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)						
Результат		Баллы		Результат		Баллы		Результат		Баллы		Результат		Баллы		Результат		Баллы		
мальчики																				
девочки	Высокий																			
	Средний																			
	Низкий																			
Дата проведения																УФП по	Высокий			
Педагог А.П. Самойлов																	Средний			

1 - низкий уровень
2 - средний уровень

3 - высокий уровень

групп е	Низкий		
------------	--------	--	--

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств

Занятия бадминтоном, особенно в детском возрасте, требуют определенных знаний особенностей развития детского организма. Уже в раннем возрасте дети, занимающиеся бадминтоном, могут овладеть основными сложными навыками. Наиболее благоприятным периодом для освоения основ техники принято считать младший и средний школьный возраст. Именно в этот период юные спортсмены легко воспринимают и осваивают разнообразные формы движений. Объясняется это ускоренным развитием в этот период двигательных способностей, координационных возможностей. К периоду полового созревания у девочек (13–14 лет) и мальчиков 15–16 лет) эта способность легко усваивать движения достигает своего предела.

Работая с детьми, следует всегда помнить, что развитие детского организма протекает неравномерно, а поэтому морфологическое и функциональное развитие детского организма находится в тесной связи с его постоянно чередующимися ускоренными (сенситивными) и замедленными периодами развития.

Весь процесс подготовки бадминтонистов, от новичка до мастера спорта международного класса, рекомендуется условно разбить на несколько взаимосвязанных между собой этапов. Точного соблюдения возрастных границ по каждому этапу на практике добиться довольно сложно. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, уровнем их физической подготовки и, наконец, биологическим (а не паспортным) возрастом. Однако условное возрастное деление по каждому этапу существует. Каждый этап подготовки связан с прохождением ряда возрастных ступеней. Такая классификация используется в педагогике и психологии, разделяет школьников на группы исходя из их психолого-педагогических особенностей, а физиологическая периодизация – в зависимости от строения, развития и становления функций систем организма. Кроме того, такое же деление на возрастные группы предусматривается правилами соревнований по бадминтону.

Двигательная активность растущего организма обеспечивает развитие всех его систем, стимулируя обмен веществ и энергии. Окостенение скелета (замена хрящевой ткани на костную) происходит в различных его частях в разные сроки, при этом развитие костной ткани связано с ростом мышечной ткани.

Развитие каждой мышцы или группы мышц также происходит неравномерно: наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц – разгибателей опережают темп развития мышц – сгибателей. Мышцы, начинающие раньше функционировать и являющиеся более нагруженными, особенно быстро увеличивают свою массу.

Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, так как освоение новых движений обязательно сопровождается совершенствованием физических качеств. Развитие физических качеств в процессе онтогенеза происходит неравномерно и гетерохронно, поэтому каждому возрасту свойствен определен уровень развития двигательных качеств.

Развитие силы происходит относительно равномерно с 8 до 10 лет, а наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы – в период от 13–14 до 16–17 лет, а в последующем темпы её прироста замедляются.

Быстрота нарастает до 13–15 лет, если в это время её не развивать, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Время двигательной реакции особенно быстро уменьшается в 9–11 лет, приближаясь к данным взрослых в 13–14 лет; скорость одиночных движений наиболее эффективно

развивается в 9–13 лет, максимальная частота движений достигается в 13 лет, но может увеличиваться до 17 лет и даже до 20 лет. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении динамических упражнений на выносливость, наибольший прирост аэробной выносливости наблюдается у юношей от 15 до 20 лет.

Различные проявления ловкости развиваются в разные возрастные периоды: наибольший рост способности управлять пространственными параметрами движений отмечается от 7 до 10 лет,

временными (дифференцировка темпа движений) – к 13–14 годам, силовыми (дифференцирование мышечных усилий) – к 15–17 годам.

Наибольшая гибкость отмечается у мальчиков в 15 лет, у девочек – в 14 лет, но изменения ее неравномерны. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, а его подвижность при сгибании заметно возрастает у мальчиков с 7 до 10 лет, а в 11–13 лет уменьшается. Следует отметить, что гибкость у лиц зрелого и пожилого возраста снижается. Это, прежде всего, касается позвоночника, а гибкость пальцев и кисти сохраняется дольше всего.