

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2023 г., № 05

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 31.08.2023 г., № 38

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Бадминтон»**

физкультурно-спортивная направленность

***Объем обучения: 144 часа
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 12-17 лет***

Авторы - составители:
*Костырко Станислав Иванович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
Абубакаров Анзор Виситович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»*

Губкин, 2023 год

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «_30_»____08____ 2019 №_57_, на основании решения педагогического совета от «_30_»____08____ 2019 г. протокол № __07__

Пояснительная записка

Бадминтон – спортивная игра, которая подходит для людей, ведущих здоровый образ жизни и предпочитающих активный отдых. Это игра с воланом и ракетками на площадке, которая разделена сеткой. Бадминтон доступен для различных возрастных категорий, а играть в него можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Кроме того, участие в данной игре сопровождается оздоровительным эффектом воздействия на организм. Данный вид спорта включен в программу Олимпийских игр с 1992 года. С другой стороны, это веселое и несложное развлечение, которому может обучиться каждый желающий. Классические правила игры в бадминтон предусматривают площадку 13,4 x 5,8 метров, посередине которой находится сетка высотой чуть больше чем в 1,5 метра. В такой игре присутствуют все соревновательные элементы: начисление очков, возможность выигрыша и штрафные меры.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бадминтон» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

За основу при разработке данной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Бадминтон» взяты следующие источники: Гутко А. В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта / А. В. Гутко.– Нижний Новгород: Вестник ННГУ, 2003. – 145 с.; Косухин В. В., Кривцов А. С; Применение элементов спортивной игры бадминтон на занятиях специальной учебной группы – Белгород: Сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова 24 – 25 апреля 2014. – 178 с.; Лепешкин В.А. Бадминтон для всех – Ростов на/Д: Феникс, 2007. – 109 с.; «Физическая культура». Учебник для 1-5 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья, приобретение учащимися теоретических сведений о

бадминтоне, как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков самостоятельной организации соревнований.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании школьников играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы: занятия по программе основаны на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники бадминтона в игровых формах. А также способствует значительному оздоровлению общего состояния детского организма: повышает общий тонус мышц, снимает напряжение и развивает выносливость. Вместе с тем данная игра формирует быстрое мышление, является неплохой гимнастикой для глаз. Благоприятное влияние оказывается также на: сердечно-сосудистую систему (даже любительский уровень игры дает возможность самостоятельно регулировать уровень кардионагрузки. Укрепляется во время занятий сердечная мышца, повышается эластичность сосудов, нормализуется артериальное давление), легкие (во время физических нагрузок на свежем воздухе работают гораздо интенсивнее, кислород активно поступает в кровь, стимулируя обменные процессы), мышечный корсет и кости (движение в игре обеспечивают практически всем группам мышц интенсивную тренировку. Помимо этого, во время игры кости получают усиленное питание, благодаря которому обеспечивается профилактика остеопороза), зрение и координацию (способность быстро оценивать скорость и направление полета валанчика тренирует отличный глазомер, а умение оперативно управлять своим телом может быть полезно в самых разных бытовых ситуациях).

Кроме того, наблюдение за движущимся валаном позволяет снять усталость глаз, возникающую из-за статичности зрения и скрытого мигания монитора. Активное движение обеспечивает хорошее настроение, крепкий сон и повышает сопротивляемость инфекциям.

В бадминтоне можно подстраивать темп игры под себя, поэтому эта игра подходит практически для всех. Каждый решает сам – как разогнать валанчик, который способен развивать скорость почти до двухсот километров - до этой скорости или же сделать так, чтобы он совершал неспешный полёт.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Целевая аудитория: обучающиеся 12-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумевают и считают, что их ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны различные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние

друзей могут вызвать у ребят сложности в развитии и становлении. Работа педагога должна быть направлена на формирование нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Поэтому педагог должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимания индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним.

Педагогу необходимо обратить внимание на следующие аспекты:
—формирование нравственных качеств личности
—знакомство с примерами положительных идеалов.

Педагогу нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейших противоречивых условиях реальной жизни.

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Объём: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Одним из важнейших условий в занятиях с юными бадминтонистами является правильное сочетание физической и технической подготовки. Так, в подготовительных группах на протяжении всего учебного года рекомендуется из общего количества упражнений, включаемых в занятие, 50—60% затрачивать на физическую подготовку (общую и специальную). Следует учитывать, что физическая подготовка должна быть направлена главным образом на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости. Для развития быстроты движений рекомендуется использовать подвижные игры, эстафеты, бег на 20—30 м, лазанье на скорость, упражнения в метании, прыжках и др.

Программа реализуется с сентября по май по 4 часа в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы: привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в бадминтон. Существенной составляющей игры в бадминтон является его здоровье-сберегающая роль. Эта игра не просто полезна для здоровья, но и излечивает близорукость. Постоянное слежение за движущимся объектом, частые повороты туловища и шеи, а также активное движение, насыщающее кровь кислородом, - все это актуально для лечения близорукости.

Задачи:

Обучающие:

- изучить технику исполнения основных ударов в бадминтоне, технику передвижения по площадке;
- овладеть теоретическими знаниями в бадминтоне;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- обучить двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону.

Воспитательные:

- воспитать морально-этические качества;
- воспитать волевые качества;
- воспитать спортивный характер;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать социально значимые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона.

Развивающие:

- развить у детей выносливость;
- развить у детей быстроту, силовые и координационные возможности, соответствующие их возрасту.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- изучили технику исполнения основных ударов в бадминтоне, технику передвижения по площадке;
- овладели теоретическими знаниями в бадминтоне;

- обучающиеся обогатили двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- обучились двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону.

Личностные:

- воспитали морально-этические качества;
- воспитали волевые качества;
- воспитали спортивный характер;
- сформировали культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитали социально значимые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной.

Коррекционные:

- развилась у детей выносливость;
- развились у детей быстрота, силовые и координационные возможности, соответствующие их возрасту.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма аттестации контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка.	7	7		
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Бадминтон».	1	1	-	тестирование
1.2.	Техника безопасности при игре в бадминтон.	1	1	-	тестирование
1.3.	Правила игры бадминтон.	1	1	-	тестирование
1.4.	Режим дня.	1	1	-	тестирование
1.5.	Гигиена.	1	1	-	тестирование
1.6.	История развития игры бадминтон.	1	1	-	тестирование
1.7.	Спортивный инвентарь. Разметка площадки	1	1	-	тестирование
2.	Общесфизическая подготовка	22	-	22	
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.	1	-	1	выполнение упражнений
2.2.	Упражнения для ног. Ходьба и бег.	1	-	1	выполнение упражнений
2.3.	Упражнения с короткой скакалкой.	1	-	1	выполнение упражнений
2.4.	Упражнения с теннисными мячами.	1	-	1	выполнение упражнений
2.5.	Упражнения для развития быстроты, силы ловкости..	1	-	1	выполнение упражнений
2.6.	Упражнения для развития общей выносливости	1	-	1	выполнение упражнений
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	выполнение упражнений
2.8.	Легкоатлетические упражнения.	1	-	1	выполнение упражнений
2.9.	Упражнения на мышцы	1	-	1	выполнение

	брюшного пресса.				упражнений
2.10.	Упражнения на гибкость.	1	-	1	выполнение упражнений
2.11.	Силовые упражнения на мышцы ног.	2	-	2	выполнение упражнений
2.12.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса.	2	-	2	выполнение упражнений
2.13.	Силовая гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
2.14.	Проведение испытаний по ОФП.	6	-	6	выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	
3.1.	Обучение стойке бадминтониста.	3	-	3	выполнение упражнений
3.2.	Упражнения, характерные для игры в бадминтон.	5	-	5	выполнение упражнений
3.3.	Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.	5	-	5	выполнение упражнений
3.4.	Специальная силовая подготовка.	3	-	3	выполнение упражнений
3.5.	Специальная скоростная подготовка.	3	-	3	выполнение упражнений
3.6.	Упражнения на выносливость.	3	-	3	выполнение упражнений
3.7.	Проведение испытаний по СФП.	4	-	4	выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	20	-	20	
4.1.	Правильный хват ракетки и смена хватки ракетки с помощью «работы» пальцев рук.	3	-	3	тестирование
4.2.	Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки.	2	-	2	тестирование
4.3.	Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки.	3	-	3	тестирование
4.4.	Обучение удара сверху.	2	-	2	тестирование
4.5.	Обучение удара снизу.	3	-	3	тестирование

4.6.	Обучение ударам сбоку.	2	-	2	тестирование
4.7.	Обучение подачи закрытой стороной ракетки.	2	-	2	тестирование
4.8.	Обучение технике выполнения плоских ударов.	3	-	3	тестирование
5.	Тактическая подготовка.	13	-	13	
5.1.	Обучение основам тактики одиночной игры.	6	-	6	тестирование
5.2.	Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.	5	-	5	тестирование
5.3.	Овладение анализом одиночной игры.	2	-	2	тестирование
6.	Подвижные игры.	40	-	40	
6.1.	«Очисти свой сад от камней».	2	-	2	игра
6.2.	«Гонка волана».	2	-	2	игра
6.3.	«Убеги от водящего».	2	-	2	игра
6.4.	«Закинь волан».	2	-	2	игра
6.5.	«Закинь волан подачей».	2	-	2	игра
6.6.	«Бой с тенью».	2	-	2	игра
6.7.	«Четные и нечетные».	2	-	2	игра
6.8.	«Сбей волан».	2	-	2	игра
6.9.	«Парная гонка волана».	2	-	2	игра
6.10.	«Учебные игры с круговой сменой».	2	-	2	игра
6.11.	«Школьный бадминтон».	20	-	20	игра
7.	Соревнования.	12	-	12	
7.1.	Участие в соревнованиях.	12	-	12	соревнования
8.	Итоговое занятие: проведение турнира «Большой шлем»	4	-	4	игра
	ИТОГО:	144	7	137	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

Теория: техника безопасности на занятиях по бадминтону, история игры в бадминтон, режим дня, гигиена, правила игры, спортивный инвентарь, разметка площадки.

Текущий контроль: опрос по технике безопасности, тестирование (Приложение №1, Приложение №7).

2. Общефизическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; ходьба и бег; упражнения с короткой скакалкой; упражнения с теннисными мячами; упражнения для развития быстроты, силы ловкости; упражнения для развития общей выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; легкоатлетические упражнения: спринтерский бег от 30 до 100 м, бег на длинные дистанции до 1 км, специальные упражнения метателя (теннисными мячами); упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице, опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; упражнения на гибкость: наклоны в разные стороны, упражнения в парах, силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и многоскоки, прыжки в длину с места; силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром, упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками); силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Текущий контроль: выполнение упражнений (Приложение №6).

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель, имитация передвижений по площадке, прыжки через скакалку; ускорение с в/старта до 30 м; челночный бег – 6х5 м, маховые движения ногами, имитация ударов; беговая имитация от 15 до 30 сек. до 10 повторений, упражнения с использованием передвижений.

Текущий контроль: выполнение упражнений (Приложение №6).

4. Техническая подготовка.

Практика: правильный хват ракетки и смена хватки ракетки с помощью «работы» пальцев рук; упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху, снизу; обучение подачи закрытой стороной ракетки; методика начального обучения технике: хватка ракетки;

подачам; ударам снизу; ударам сверху; передвижениям по площадке; ударам с сбоку; стойка бадминтониста; техника выполнения плоских ударов.

Текущий контроль: тестирование (Приложение №2, Приложение №3, Приложение №4, Приложение №5).

5. Тактическая подготовка.

Практика: обучение основам тактики одиночной игры; обучение умению видеть основные недостатки в игре противника; овладение анализом одиночной игры.

Текущий контроль: тестирование (Приложение №2, Приложение №3, Приложение №4, Приложение №5).

6. Подвижные игры.

Практика: «Очисти свой сад от камней»:

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать. «Салки с воланами» Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант 3. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Гонка волана». Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в

руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Убеги от водящего». Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Закинь волан» Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей». Вместо бросков волана выполняется подача.

«Бой с тенью». Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Четные и нечетные». Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.\

«Сбей волан». Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Парная гонка волана». Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Учебные игры с круговой сменой». Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Школьный бадминтон». Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований. Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия. Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Текущий контроль: игра.

7. Участие в соревнованиях.

Практика: участие детей в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль: соревнования.

8. Итоговое занятие. Проведение турнира «Большой шлем».

Практика: участие детей в турнире по бадминтону.

Текущий контроль: соревнования.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-
спортивной направленности «Бадминтон»

Год обуче ния	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич ество учебн ых недель	Коли честв о учебн ых дней	Коли честв о учебн ых часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень снаряжения и оборудования, необходимого для реализации поставленной цели и решения конкретных задач, предусмотренных данной программой:

- Бадминтонная сетка – 2 шт.
- Ракетки – 12 шт.
- Валааны – 12 шт.
- Мячи – волейбольные – 4 шт.; баскетбольные – 4 шт.
- Скакалки – 2 шт.
- Стойки для сеток – 4 шт.
- Шведская стенка – 2 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Гимнастические лавочки – 4 шт.

Информационное обеспечение:

1. Уроки бадминтона Всемирной федерации бадминтона.
<https://www.youtube.com/watch?v=0H2QpB1qhPA&list=+PL1132B45B30FD92D3>
2. Уроки бадминтона от тренера Ли.
<http://www.badminton.net.ua/badminton/Training/>

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 8).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №8).

Воспитательная работа:

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что

становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Система контроля и зачётные требования

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Бадминтон» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

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.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Методические материалы:

Организация занятий по бадминтону

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в бадминтон. Составной частью программы «Бадминтон» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

В начале обучения дети изучают технику игры и основные приёмы игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. Затем изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста.

На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методику преподавания игры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип в дальнейшей тренировочной работе в группе - всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Основной формой занятий по данной программе является тренировка. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

- словесный : объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж;

- практический: составлений различных упражнений и комбинаций;
- наглядный: демонстрация упражнений и техники;
- работа с просмотром видеоматериалов;
- объяснительно-иллюстративный: восприятие и усвоение готовой информации;
- проблемный: беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение;
- частично-поисковый: выполнение вариантных заданий;
- методы формирования опыта общественного поведения - упражнения, тренировки, игра;
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения - одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации.

Методы развития физических качеств

Метод строго регламентированного упражнения - это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод применяется как при обучении двигательным и техническим действиям, так и при развитии физических качеств.

Игровой метод - организация двигательной активности в форме подвижной игры. Он широко используется в тренировочном процессе воспитанников разных возрастов.

Очень велика роль игры для повышения интереса к занятиям спортом. Включая игру в занятия, необходимо учитывать условия, в которых она проводится, всегда исходить из интересов, желающих принять в ней участие, стремиться к тому, чтобы каждый получил возможность участвовать в ней не формально, пребывая в качестве наблюдателя, а действовать активно или же находиться в постоянной готовности к действию

Соревновательный метод - использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта.

Основные принципы построения занятий.

Достижение поставленных программой цели и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности» постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Использование учебных плакатов, показ видео - фильмов.

Сознательность и активность. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам бадминтона. Соответствие комбинаций по возрасту и уровню подготовки обучающихся.

Систематичность. Проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных бадминтонистов должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих воспитанников коллектива.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям в детском объединении целесообразно привлекать юных спортсменов к проведению соревнований.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий; теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП, СФП, занятия спортивной направленности; эстафеты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гутко А. В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта / А. В. Гутко.– Нижний Новгород: Вестник ННГУ, 2003. – 145 с. 2.
2. Косухин В. В., Кривцов А. С; Применение элементов спортивной игры бадминтон на занятиях специальной учебной группы – Белгород: Сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова 24 – 25 апреля 2014. – 178 с.;
3. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех – Ростов на/Д: Феникс, 2007. – 109 с.
4. «Физическая культура». Учебник для 1-5 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
5. Научная книга: Энциклопедия психологических тестов для детей.- М., Арнадия, 1997г.

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.

- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

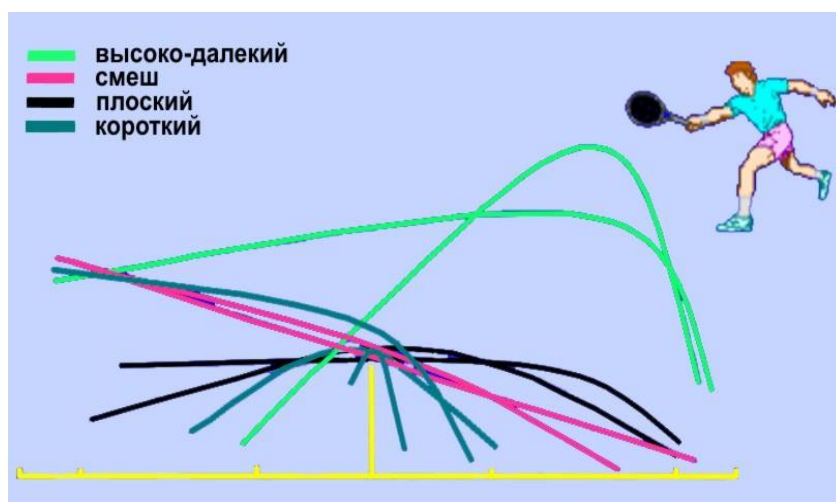
6. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

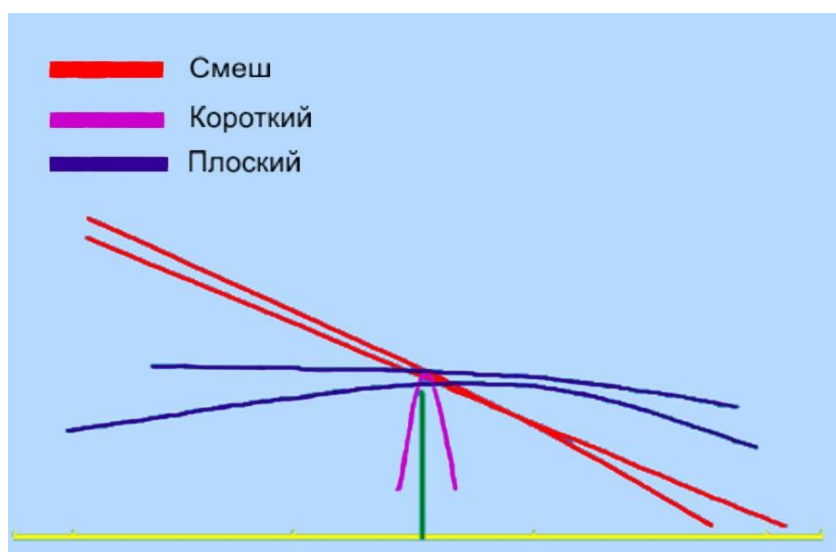
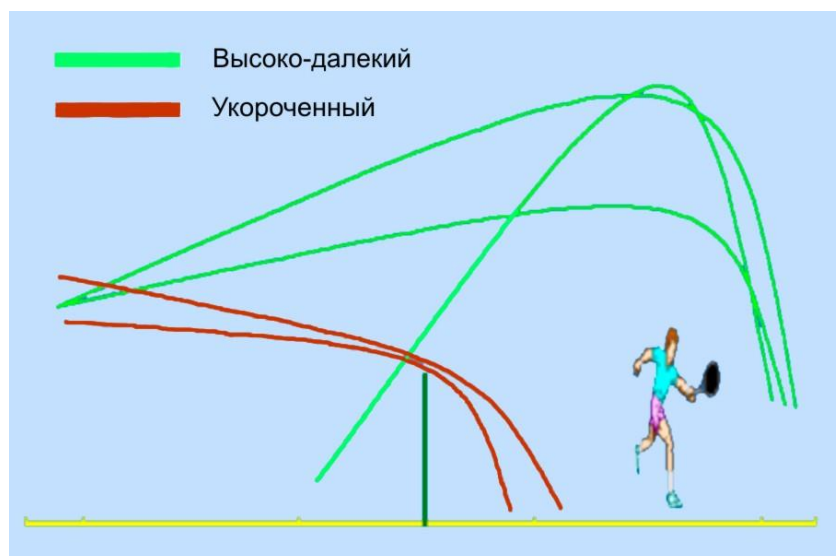
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

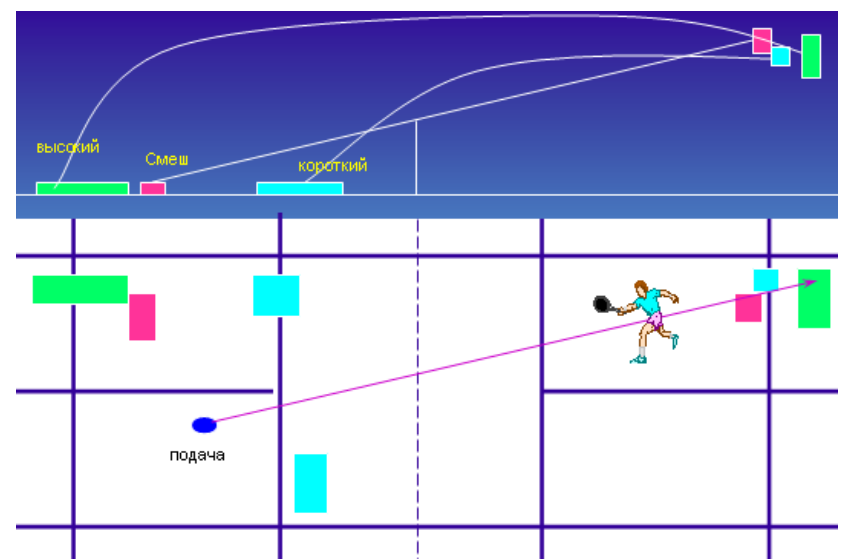
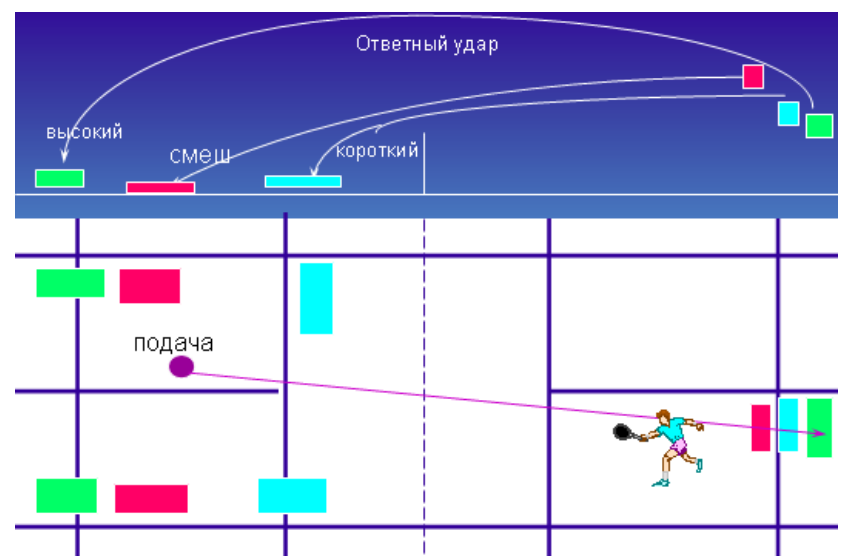
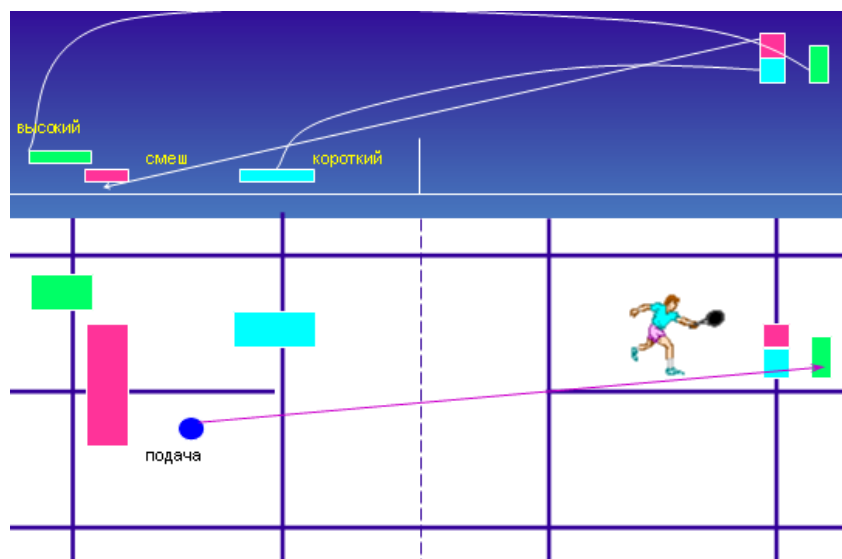
За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

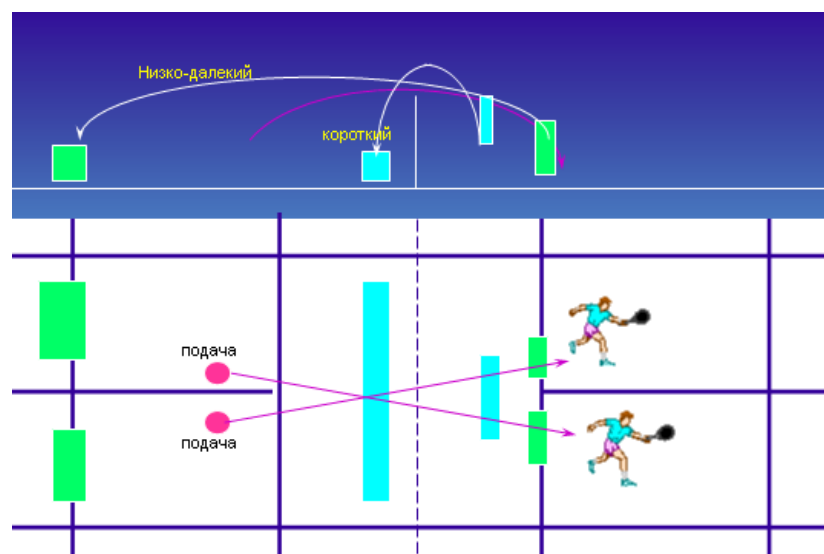
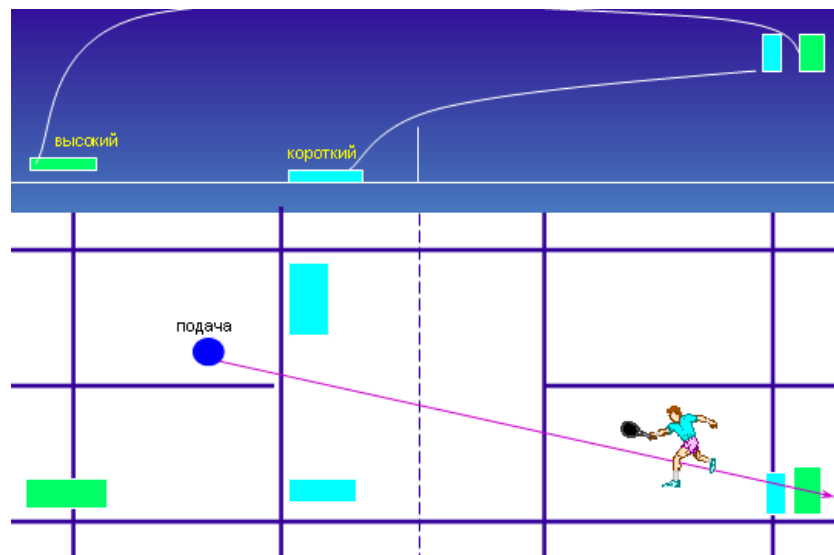
**Схематичный показ
основных ударов в бадминтоне**



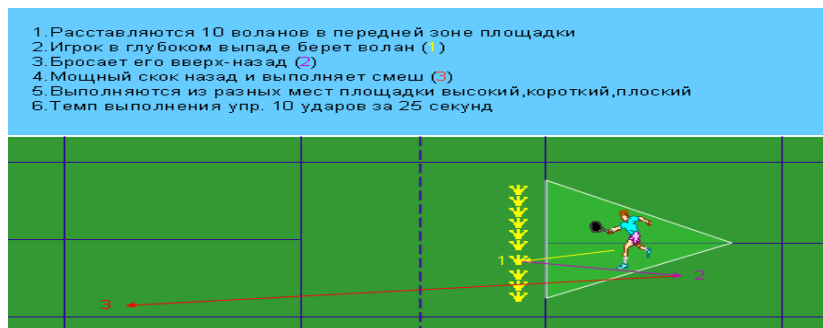
Траектория полета волана







Передвижения по площадке



1. Расставляются 10 воланов в передней зоне площадки.
2. Игрок в глубоком выпаде берет волан (1).
3. Бросает его вверх-назад (2).
4. Мощный скок назад и выполняет «смеш» (3).
5. Выполняются из разных мест площадки высокий, короткий, плоский.
6. Темп выполнения упражнения – 10 ударов за 25 секунд.

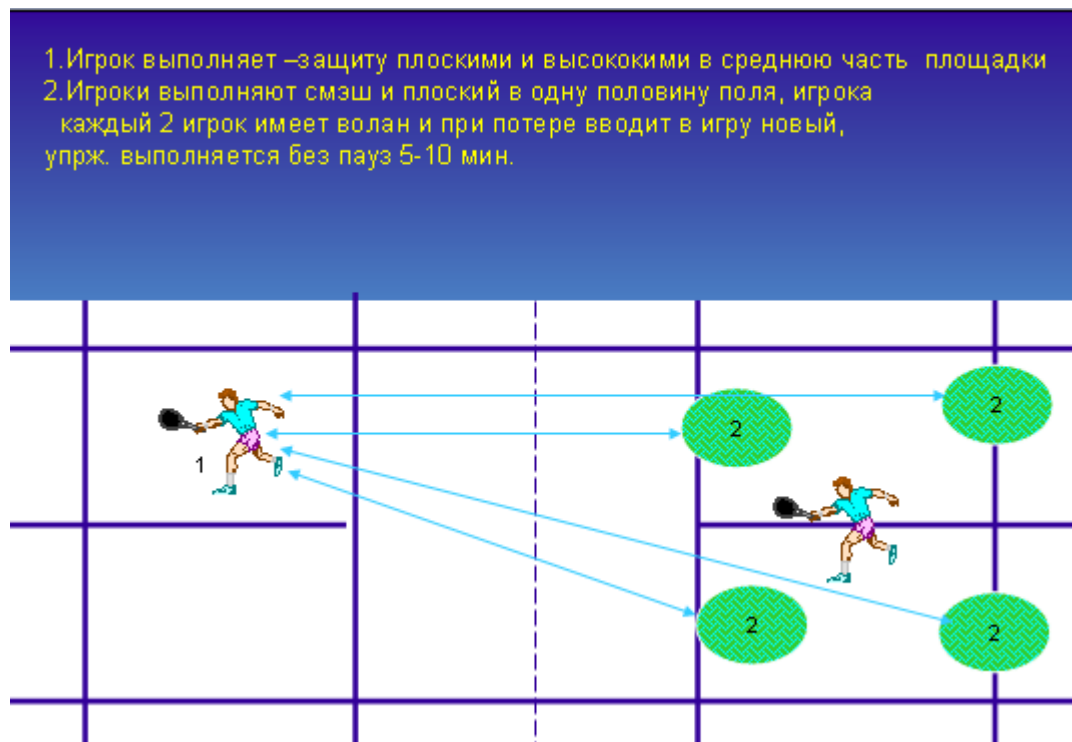


1. Тренер ракеткой посылает воланы по всей площадке.
2. Игрок, передвигаясь по площадке, старается поймать волан и перебросить его через сетку.
3. Количество воланов – 15–20, темп – 30 ударов в минуту.



Перемещение в парах с ударом:

- 1 – плоский;
- 2 – «смеш»;
- 3 – добивание волана на сетке



Приложение № 6

Контрольное занятие: Проведение испытаний по ОФП и СФП

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места(см) 6х5 м (с) 4	165	155
2.	Бег 30м (с)	5,4	6,3
3.	Челночный бег	12,0	13,0
4.	Метание волана (кол-во раз)	5,0	5,0

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1.	Высокая подача	3	3
2.	Короткая подача	3	3
3.	Жонглирование	10	10
4.	Высокий удар	3	3

1. До сколько очков играют в бадминтон?

- до 21 очка;
- до 20 очков;
- до 11 очков.

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

- одна;
- две;
- три.

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- 5,18 м X 13, 4 м ;
- 6, 18 м. X 13, 4 м.;
- 7, 18 м. X 13, 4 м.

4. Смена сторон когда происходит?

- По окончании первого гейма;
- Перед началом третьего гейма;
- Оба ответа верны.

5. В какой стране зародился бадминтон?

- Индия;
- Англия;
- США.

6. Какая высота сетки в бадминтоне?

- 80 см.;
- 76 см. ;
- 78 см.

7. Как называется мячик для бадминтона?

- Волан;
- Теннисный мячик;
- Шарик.

8. Как должен подающий держать ракетку?

- Выше пояса;
- Ниже пояса;
- На уровне пояса.

9. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

- С правого;
- С левого;
- С передней зоны.

10. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтона?

- Есть;
- Нет;
- Если промахнулся по волану.

11. Основные физические качества бадминтониста?

Варианты ответов

- Выносливость;
- Гибкость;
- Прыгучесть.

Мониторинг образовательной деятельности

[illegible]

Год обучения	
--------------	--

Ф.И.О. педагога _____

Тема и сроки проведения: подведение итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников; дата проведения.

[illegible]

Итоги подводятся по практическим умениям по трёх бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

- даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
- знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
- не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

- участвует во всех выставках - 2 балла;
- участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
- не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)

40-36 - высокий,
35-30 - средний,
29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений.

