

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием» Шкотовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального округа**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМО
Пятёрко А.О.
_____ 2023 г.



«БАДМИНТОН»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры
и спорта

Возраст учащихся: 5 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Колесников Сергей Борисович
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2023 г.

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта, требующих высокой физической подготовленности. Игра в бадминтон представляет собой действенное средство, повышающее общий тонус, отменно снимает напряжение, развивает различные физические качества, такие как, ловкость, быстрота, выносливость и другие. Также необходимо отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления. Бадминтон еще называют «шахматы с ракеткой», т.к. в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать «ходы» - разную вероятность того, как ответит противник на его удар, и как он сам в свою очередь ответит на удар противника. Просчитывается сразу несколько вариантов ударов. В процессе игры, участникам приходится следить за траекторией полета волана, что является полезной гимнастикой для глаз, а также выполнять множество наклонов, коротких перебежек, прыжков и разгибаний. Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего.

Актуальность данной программы состоит в том, что простота и доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения программы – базовый.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она охватывает всю систему подготовки бадминтонистов от новичков до разрядников и реализовывает учебный процесс на этапах подготовки по уровням сложности обучения.

Адресат программы – в секцию по программе «Бадминтон» принимаются мальчики и девочки обучающиеся в образовательных учреждениях Шкотовского муниципального района, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и

мотивацию к данной предметной области. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 5 - 17 лет.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю, 2 год – 3 раза в неделю, 3 год – 3 раза в неделю.

Время проведения занятий: 1 год - 1 час, 2 год – 2 часа, 3 год – 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель).

Объем программы: 648 часов: 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов.

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 5 – 17 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически развитой личности посредством занятий бадминтоном .

Задачи:

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки со сверстниками;
- воспитать трудолюбие, стремление к двигательной активности;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли;

- воспитать моральные и волевые качества;

Развивающие:

- развить умственную и физическую работоспособность;
- развить физические качества, соответствующие возрасту обучающихся;
- поспособствовать общему физическому развитию, применительно к данному виду спорта;
- планомерно повышать уровень специальной физической подготовки;
- овладеть прочными теоретическими знаниями по игре в бадминтон;
- овладеть техникой основных приёмов;
- создать прочный фундамент технико-тактической подготовленности.

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения основных ударов в бадминтоне;
- овладеть техникой передвижения по площадке;
- освоить основы техники игры и широкий круг двигательных навыков;
- освоить основами тактики одиночной и парной игр;
- научиться анализировать встречу и уметь строить план на предстоящую игру;

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа
2	Общефизическая подготовка	30	2	30	Тренировка
2.1.	Строевые упражнения, ходьба, бег	12	2	10	
2.2.	Прыжки и метание	10		10	
2.3.	Прикладные упражнения	10		10	
3	Специальная	32	2	30	Тренировка

	физическая подготовка				
4	Техническая подготовка	32	4	28	Тренировка
5	Тактическая подготовка	12	2	10	Тренировка
6	Интегральная подготовка	16		16	Тренировка
7	Подвижные игры	14		14	Тренировка
8	Контрольное занятие	2		2	Зачет
9	Итоговое занятие	1	1		Беседа
Итого		144	13	131	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1 Раздел. Теоретическая подготовка

Теория: Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила поведения в спортивном зале. Режим дня. Гигиена. Правила игры. Развитие бадминтона в СССР, России иза рубежом. Режим и питания спортсмена. Влияние физических нагрузок на организм человека. Спортивный инвентарь и оборудование.

2 Раздел. Общефизическая подготовка

2.1. Тема: Строевые упражнения, ходьба и бег

Теория: Основные общеразвивающие на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Практика: Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м.

2.2. Тема: Прыжки и метание

Практика: Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей (1 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

2.3. Тема: Прикладные упражнения

Практика: Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие ловкости.

3 Раздел. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения, характерные для игры в бадминтон

Практика: выполнения имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов,

метание в цель. Имитация ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке; прыжки через скамейку. Специальная скоростная подготовка: ускорение с в/старта до 60 м; челночный бег – 6х5 м; маховые движения ногами; имитация быстрых ударов. Специальная выносливость: беговая имитация от 30 до 50 сек. до 10 повторений; упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

4 Раздел. Техническая подготовка

Теория: Основы техники выполнения подачи, основных ударов. Навыки основных ударов. Техники ударов и передвижения по площадке. Индивидуальная техника действий на площадке

Практика: Жонглирование; подача; удар снизу; высоко-далекий удар; передвижениям по площадке; подставка; укороченный удар; плоский удар; смэш

5 Раздел. Тактическая подготовка

Теория: Анализ одиночной игры

Практика: Основа одиночной игры. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

6 Раздел. Интегральная подготовка

Практика. Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию.

7 Раздел. Подвижные игры

Практика: Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях. Подвижные игры: «Салки с воланами», «Гонка волана», «Убег от водящего», «Перестрелка».

8 Раздел. Контрольное занятие

Практика: Проведение контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

9 Раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения в течение года.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа
2	Общефизическая подготовка	50		50	Тренировка
2.1.	Специальная физическая подготовка	45		45	Тренировка

2.2.	Техническая подготовка	40		40	Тренировка
2.3.	Тактическая подготовка	30		30	Тренировка
3	Интегральная подготовка	31		31	Тренировка
4	Подвижные игры	11		11	Тренировка
5	Контрольное занятие	2		2	Зачет
6	Участие в соревнованиях	3		3	Соревнования
7	Судейская практика	1		1	Тренировка
8	Итоговое занятие	1	1		Беседа
Итого		216	3	213	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Раздел. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Простейшие методы изучения соперников. Врачебный контроль и самоконтроль.

2 Раздел. Общефизическая подготовка

2.1. Тема: Строевые упражнения, ходьба и бег

Теория: Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Практика: Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени, на наружной и внутренней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Простейшие танцевальные шаги. Бег на 30 м, 60м, 100м, 400м. Кроссы от 1000м до 2000м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой.

2.2. Тема: Прыжки и метание

Практика: Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей (1кг, 2кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

2.3. Тема: Прикладные упражнения

Практика: Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, мешками с песком. Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Спортивные игры.

3 Раздел. 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 ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости и на моделирование игровых режимов.

1.Техническая подготовка. *Практика.* Совершенствование основ техники выполнения подачи, основных ударов. Закрепления навыков основных ударов. Дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке. Обучение индивидуальной технике действий на площадке. Совершенствование техники освоения ударов в передней, средней и задней зоне. Освоение комбинаций из разученных элементов:

- 1) подача;
- 2) удар снизу;
- 3) высоко-далекий удар;
- 4) передвижениям по площадке;
- 5) подставка;
- 6)укороченный удар;
- 7)плоский удар;
- 8)смэш;
- 9)комбинации;

2.Тактическая подготовка. *Теория.* Проведение анализа одиночной и парной игры.

Практика. Обучение основам парной игры. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

3.Интегральная подготовка *Практика.* Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию. Тренировка в облегченных, усложненных условиях.

4.Подвижные игры. *Практика.*

«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.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.

Контрольное занятие. Практика. Проведение контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Практика. Участие детей в школьных соревнованиях (1 раз в год), окружных (1 раз в год), городских (1 раз в год).

Судейская практика.

Практика. Учащиеся должны знать основные правила, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря и судьи на линии.

5. Итоговое занятие. Теория. Подведение итогов обучения в течение года.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Бадминтон».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Большой спортивный зал МАУ ФСК «Луч» пгт. Смоляниново, с игровыми площадками для бадминтона. Специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

- сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, ракетки, воланы, табло перекидное, гимнастическая стенка, турник, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, теннисные мячи, скакалки)

- контрольно-измерительные приборы (секундомер, весы)

- технические средства обучения (мультимедийный компьютер)

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Нормативно – правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» составлена на основе документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28).

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей и рабочей программах муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Шкотовского муниципального района (утверждено Приказом МБУ ДО ДЮСШ ШМР от 29 марта 2022 г. № 5);

- Положения об организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Методические и дидактические пособия:

- видеофильмы: «Азбука волана», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»

- печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные

рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики бадминтона, и правилам соревнований по бадминтону)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

1. Педагогическое наблюдение

2. Педагогический анализ результатов:

- участие в контрольных нормативах, участие в игре на счет, награждение лучших в группе (личный, парный зачет);
- участие в мастер-классах, фестивалях в парках на открытом воздухе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля:

текущий контроль осуществляется на каждом занятии с помощью метода открытого и скрытого наблюдения, и итоговый контроль (сдача контрольных нормативов, соревнования в учебных группах учреждения, участие в муниципальных соревнованиях).

По результатам контроля определяется уровень усвоения детьми образовательной программы.

Критерии оценки уровня усвоения программы:

Теория:

Уровень «Высокий» - воспитанник демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Практика: по технике владения двигательными действиями (умения и навыки):

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Форма подведения итогов реализации – товарищеский матч, самоанализ, итоговое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив. Чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы для проведения своевременного анализа деятельности педагогом, родителями.

Система оценивания предметных результатов.

Оценке подлежит уровень теоретической, технической, тактической и физической подготовки.

Практические нормативы

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево к боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево, из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого 13 заднего угла влево у сетки. Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

Техника выполнения ударов ("смэш", укороченный, высоко-далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, прием "смэша"). Оценивается визуально по пятибалльной системе.

Переход от одних действий к другим. Высоко-далёкие, "смэш", приём на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 3-х раз.

Физическая подготовка

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются в 2 балла.

Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов;

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов;

Неудовлетворительно: от 11 и ниже.

Критерии оценки обучающихся

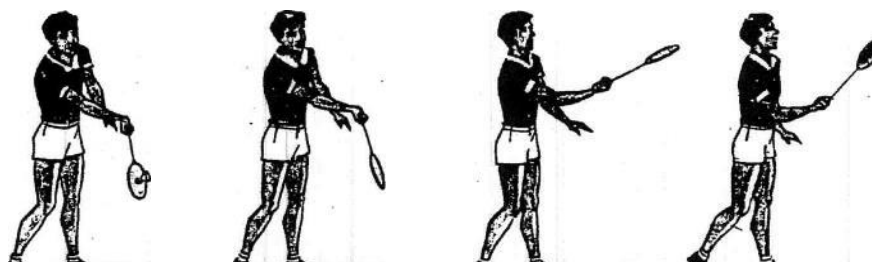
Вид контроля	Критерии	Уровень обученности
Уровень владения материалом раздела « Специфика бадминтона как игрового вида спорта»		
1.Текущий контроль	Имеет представление и владеет техникой нижней подачи.	Высокий
	Имеет представление, но допускает ошибки в технике подачи	Средний
	Имеет представление, не владеет техникой	Низкий
Уровень владения материалом раздела «Подготовка к обучению технике»		
2.Текущий контроль	учащийся может правильно исполнить технику удара справа/слева	Высокий
	учащийся допускает незначительные ошибки в технике удара справа/слева	Средний
	учащийся неправильно исполняет технику ударов справа/слева	Низкий
Практическая работа по разделам программы «Техническая подготовка»		
3.Промежуточная аттестация	Учащийся сконцентрирован на упражнении. Хорошая реакция на ловлю мяча.	Высокий
	Учащийся сконцентрирован на упражнении. Слабая реакция на ловлю мяча.	Средний
	Учащийся плохо сконцентрирован на упражнении. Отсутствует реакция на ловлю мяча.	Низкий

Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной программы «Бадминтон»

Год обучения по программе: _____

ФИО педагога: _____

1. Практическая часть. Нижняя подача на заднюю зону площадки



№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся с первого раза подает волан в нужную зону, используя технику нижней подачи.	5 балл
2.	Обучающийся не с первого раза попадает по волану, ошибки в технике, подает волан в нужную зону .	3-4 балл
3.	Обучающийся не может подать волан в нужную зону, ошибки в технике.	1-2 балл

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	Выс
3-4баллов;	Ср
2 и ниже баллов	Низ

2. Теоретическая часть. Устный тест-опрос

1. В каком году бадминтон стал Олимпийским видом спорта?
2. В какой стране зародилась игра бадминтон?
3. Спортивный инвентарь для игры бадминтон.

№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся дает полный ответ без запинки.	5 балл
2.	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балл
3.	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	1-2 балл

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	Выс
3-4баллов;	Ср
2 и ниже баллов	Низ

Протокол результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
«Бадминтон»

Год обучения 1, № группы _____

№ п/п	Ф.И.учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень учебных достижений (выс., ср., низ.)
1					
2					
3					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «В» - чел., _____%, «С» - чел., _____%, «Н» - _____чел., _____%

Подпись педагога дополнительного образования

Колесников С.Б.

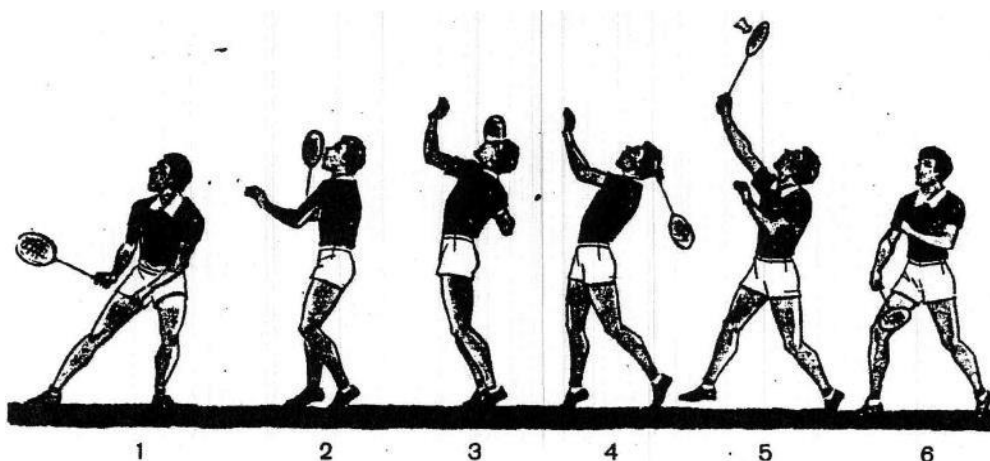
Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон»

Год обучения по программе: 1. Текущий контроль. Декабрь

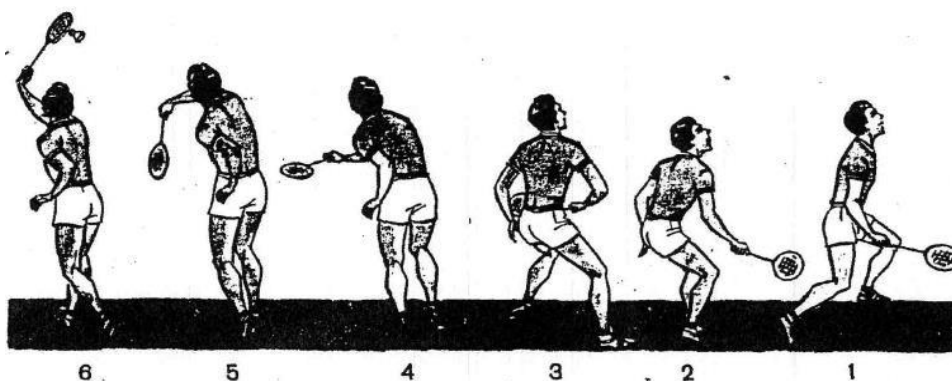
ФИО педагога: _____

1. Практическая часть. Удар справа (форхенд), удар слева (бекхэнд). Из центра площадки отбить воланы с каждой стороны (5 воланов справа, 5 воланов слева).

Удар справа (форхенд)



Удар слева (бекхэнд)



№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся с первого раза отбивает воланы с каждой стороны.	5 балл
2.	Обучающийся отбивает воланы с промахами (не менее 50%)	3-4 балл
3.	Обучающийся не успевает отбить воланы. Отбил менее 50%	1-2 балл

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	Высокий
3-4 балла;	Средний
2 и ниже баллов	Низкий

2. Теоретическая часть. Письменный

опрос Основные виды

ударов в бадминтоне:

- подача: короткая, плоская, высоко-далекая
- высоко-далекие удары сверху: открытой и закрытой стороной ракетки
- удары «смеш» и принятие «смеш»
- плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки
- укороченный удар на сетку
- подставка волана на сетку
- перевод волана вдоль сетки
- обманные удары и движения

№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся дает полный ответ без запинки.	5 баллов
2.	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3.	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	1-2 балла

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	Высокий
3-4 балла;	Средний
2 и ниже баллов	Низкий

Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон» Год обучения по программе: 1. Промежуточная аттестация.

ФИО педагога: _____

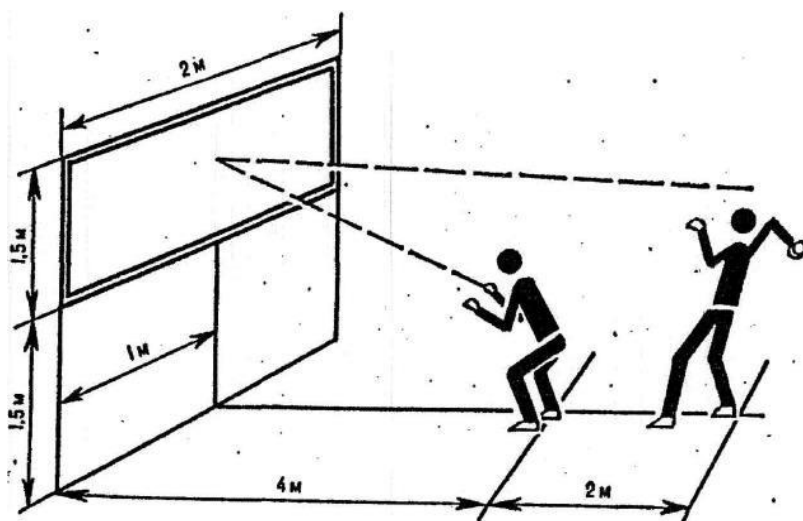
1. Практическая часть. Тестирование

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

Перед выполнением теста обучающиеся должны провести разминку.

Тест. Быстрота реакции на неожиданность появления предмета.

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



№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	8-10 пойманных мячей – отлично	5 балл
2.	7-4 пойманных мячей – хорошо	3-4 балл
3.	3 и менее пойманных мячей – удовлетворительно	1-2 балл

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
5 баллов;	Высокий
3-4 балла;	Средний
2 и ниже баллов	Низкий

2. Теоретическая часть. Устный опрос

Правила игры в бадминтон;
Основные определения.

№ п/п	Требования выполнения практического материала	Количество баллов
1.	Обучающийся дает полный ответ без запинки.	5 баллов
2.	Обучающийся дает не полный ответ.	3-4 балла
3.	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	1-2 балла

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Практика	Уровень освоения учебного материала
----------	-------------------------------------

5 баллов;	Высокий
3-4 балла;	Средний
2 и ниже баллов	Низкий

Протокол результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
«Бадминтон»

№ п/п	Ф.И.учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов);	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1.					
2					
3					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «В» - чел., __%, «С» - чел., __%, «Н» - чел., __%

Подпись педагога дополнительного образования

Колесников С.Б.

2.3. Методические материалы

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

Приемы и методы работы с учащимися :

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т.к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для бадминтона качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы организации занятий, технологии	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта Правила игры в бадминтон Развитие бадминтона в России	беседа	словесный	книги	-	входной контроль
Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Рассказ-показ, фиксация в журнал	репродуктивный, словесный, практический	книги видео	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль
Общая физическая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль
Техническая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	словесный, практический	книги	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль

Тактическая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	видео	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль
Интегральная подготовка	практическое выполнение	словесный, практический	-	сетка, ракетки, воланы	входной контроль
Зачёты и контрольные испытания	практическое выполнение	словесный, практический	книги, видео	сетка, ракетки, воланы	текущий контроль

2.4. Календарный учебный график

Уровень освоения программы (год)		Базовый – 1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		125
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023 - 31.12. 2023г.
	2 полугодие	09.01. 2024- 31.06.2023г
Возраст детей		7-14
Продолжительность занятий		2 ч.
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Дата
1	Беседа « Правильное питание в жизни спортсмена»	ноябрь
2	Практическое занятие «Умей оказать первую медицинскую помощь»	1 раз в полугодие
3	Дискуссия «Допинг и спорт»	апрель
4	Познавательный час « Безопасность на воде »	май
5	4 тур (финал) Первенства Приморского края по бадминтону	декабрь
6	Краевой турнир «Рождественский волан»	январь
7	6 тур Командного чемпионата Приморского края лига «Б»	февраль
8	Первенство Приморского края по бадминтону среди юношей и девушек 12 – 16 лет	март
9	1 этап Командного Чемпионата по бадминтону Приморского края лига «Б»	апрель
10	Первенство Приморского края по бадминтону среди юношей и девушек 11-14 лет	апрель
11	2 этап Командного Чемпионата по бадминтону Приморского края Лига «В»	май

12	2 тур Командного первенства Приморского края	май
13	3 тур Командного первенства Приморского края	июль
14	Чемпионат Приморского края по бадминтону	сентябрь
15	Первенство Приморского края по бадминтону среди юношей и девушек 10 – 14 лет	октябрь
16	3 тур Командного первенства Приморского края лига «С»	октябрь
17	Всероссийский турнир «Серебряный волан»	ноябрь
18	Всероссийский турнир среди школьных команд «Проба пера»	ноябрь

Список использованной литературы

1. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2010.
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248
3. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.
4. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.
5. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. - М.: ФиС, 1980.
6. Специальная подготовка бадминтониста: Методические рекомендации.- М., 1982.

Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) <http://www.badm.ru>
2. Правила игры в бадминтон [Электронный ресурс]//URL: <https://www.volant.ru/about-badminton/pravila-igry>
3. 25 причин играть в бадминтон [Электронный ресурс]//URL: <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024