**Содержание программы**

[1. Пояснительная записка 2](#_Toc370227155)

[2. Учебно-тематический план 6](#_Toc370227156)

[3. Содержание программы 7](#_Toc370227157)

[4. Методическое обеспечение программы 10](#_Toc370227158)

[5. Список литературы 12](#_Toc370227159)

[Приложение №1 13](#_Toc370227160)

[Приложение № 2 16](#_Toc370227161)

# 1. Пояснительная записка

**Направленность**

Программа ознакомительного уровня второй ступени «Общая физическая подготовка с элементами бадминтона» является модифицированной и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.)

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и определённые двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обучения «ОФП с элементами бадминтона» направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные и игровые площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в спортивных группах дополнительного образования 8-10 лет является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «ОФП с элементами бадминтона» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального дополнительного образования по физической культуре являются:

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения программы у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами бадминтона» раскрывает методические особенности обучения игры в бадминтон в учреждении дополнительного образования.

**Цель программы:** развитие общих физических способностей детей для формирования основных навыков игры в бадминтон.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* обучение умению владения ракеткой и воланом;
* изучение основ техники игры;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

***Развивающие:***

* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений (ловкости, быстроты реакции и быстроты перемещений, силы и скоростной выносливости)посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из различных видов спорта;
* развитие специальных спортивно-технических навыков.

***Воспитательные:***

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств;
* формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности.

Отличительные особенности программы

За основу программы взята авторская программа по физической культуре «Бадминтон» МОУ Г.О. Одинцово (авторы: Бердюгина Я.С. – тренер МОУ ДОД ДЮСШ УО, Леонтьев В.Н. – тренер ДЮСШ «Искра-Одинцово»), а так же многолетний педагогический опыт с использованием специальной литературы по данному виду деятельности.

По данной программе занимаются учащиеся, прошедшие курс обучения по программе «Подвижные игры с элементами бадминтона» или дети, имеющие первоначальную физическую подготовку.

**Возраст учащихся:** 2-4 классы

**Срок реализации программы:** 2 года

**Формы и режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Кол-во учащихся** | **Продолжительность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** | | |
| **Учебные занятия** | **Социальная практика** | **всего** |
| 1-2 год | 12 чел. | 2 часа | 2 раза | 4 часа | 128часов | 48часов | 164 часа |

Допускаются смешанные группы (мальчики и девочки).

Занятие состоит из: подготовительной части, разминки, основной части, 15-ти минутного перерыва в середине занятия, заключительной части - упражнения на расслабление и подведение итогов занятия.

**Программа состоит из трех разделов:**

* Основы знаний (теоретические знания).
* Общая физическая подготовка.
* Специальная физическая подготовка.

**Формы занятий:**

* Учебные занятия с образовательно -познавательной направленностью.
* Учебные занятия с образовательно -предметной направленностью.
* Учебные занятия с образовательно -тренировочной направленностью.

**Прогнозируемые результаты 1-го года обучения**

**Должны знать:**

* Упрощённые правила игры в бадминтон в одиночной и парной категории
* Технику безопасности на занятиях бадминтоном в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Специальная физическая подготовка:**

* Владение слабым ударом открытой и закрытой стороной ракетки сверху
* Владение слабым ударом открытой и закрытой стороной ракетки снизу
* Владение слабой высоко-далёкой подачей и слабым высоко-далёким атакующим ударом
* Правильное перемещение по спортивной площадке по заданным контрольным точкам

**Физическая подготовка:**

* Прыжки «многоскоки»
* «Челночный» бег на расстоянии 30 м
* Отжимания от пола – мальчики, от скамейки – девочки
* Бег на короткие и длинные дистанции
* Поднимание туловища из положения лёжа на спине
* Подтягивание в висе и из виса лёжа
* Наклоны вперёд сидя на полу

***Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из различных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Прогнозируемые результаты 2-го года обучения**

**К окончанию прохождения программы дети должны знать:**

* Упрощённые правила игры в бадминтон и уметь проводить судейство в качестве помошника судьи на линии в одиночной и парной категории
* Технику безопасности на занятиях бадминтоном в спортивном зале и на открытом воздухе, на различных спортивных соревнованиях

**Специальная физическая подготовка:**

* Владение сильным ударом открытой и закрытой стороной ракетки сверху
* Владение сильным ударом открытой и закрытой стороной ракетки снизу
* Владение сильной высоко-далёкой подачей и сильным высоко-далёким атакующим ударом
* Бег с изменением направления передвижений по площадке «ёлочка»

**Физическая подготовка:**

* Прыжки «многоскоки»
* «Челночный» бег на расстоянии 30 м
* Отжимания от пола – мальчики, от скамейки – девочки
* Бег на короткие и длинные дистанции
* Поднимание туловища из положения лёжа на спине
* Подтягивание в висе и из виса лёжа
* Наклоны вперёд сидя на полу

***Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «ОФП с элементами бадминтона» являются следующие умения:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из различных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Способы проверки результативности программы «ОФП с элементами бадминтона»**

С целью проверки знаний используются следующие методы: **Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. **Программированный метод** заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Воспитанник должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. В процессе изучения программы используются следующие формы контроля: ***текущий контроль*** *осуществляется на каждом занятии с помощью метода открытого и скрытого наблюдения.*) и **итоговый** (контрольные нормативы, соревнования в учебных группах, участие в муниципальных и окружных соревнованиях).

По результатам контроля определяется уровень усвоения детьми образовательной программы (см. Приложение 2).

**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.

**2. Учебно-тематический план**

# 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** | | | | |
|  | Введение в предмет | 2 |  | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка (ТП) | 10 |  | 10 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | 40 | 46 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 20 | 26 |
| 5. | Бадминтон и элементы других спортивных игр | 6 | 22 | 28 |
| 6. | Двухсторонние игры (участие в соревнованиях) |  | 8 | 8 |
| 7. | Итоговые занятия | 2 | 6 | 8 |
|  | **Всего учебных часов:** | **32** | **96** | **128** |
| **Социальная практика** | | **48** | | |
| **Всего часов:** | | **164** | | |

# 2 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** | | | | |
|  | Введение в предмет | 2 |  | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка (ТП) | 8 |  | 8 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 40 | 44 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 24 | 28 |
| 5. | Бадминтон и элементы других спортивных игр | 2 | 22 | 24 |
| 6. | Двухсторонние игры (участие в соревнованиях) |  | 12 | 12 |
| 7. | Итоговые занятия | 2 | 8 | 10 |
| **Всего учебных часов:** | | **22** | **106** | **128** |
| **Социальная практика** | | **48** | | |
| **Всего часов:** | | **164** | | |

**3. Содержание программы**

**1 год обучения**

***Тема 1. Введение в предмет***

***Теория:***  Правила техники безопасности на учебных занятиях по бадминтону, по спортивным и подвижным играм в спортивном зале, на спортивных и игровых площадках, на стадионе на свежем воздухе.

***Тема 2. Теоретическая подготовка (ТП).***  Физическая культура и спорт в России. Бадминтон в Росси. Основные правила игры в бадминтон. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

***Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).***

***Теория:*** Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

***Практика:***

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Дыхательная гимнастика.

3. Оздоровительная гимнастика

4. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Бег30 м(сек.) – 6.2 юн, 6.4 дев

Челночный бег 3х10 м(сек.) – 8.4 юн, 8.8 дев

Бег на 1000м (сек.) – 5.10 юн, 5.50 дев

Отжимания от пола (юн), от скамейки (дев), (раз) – 10 юн, 4 дев

Поднимание туловища за 30 сек. (раз) – 17 юн, 14 дев

Подтягивание в висе (юн), из виса лёжа (дев), (раз) – 4 юн, 6 дев

Наклоны вперёд сидя (см) – 3-7 юн, 4-8 дев

Прыжки «многоскоки»

***Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП).***

***Теория:*** Знакомство с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

***Практика:***

1.Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З. Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

6. Упражнения на силу.

7. Упражнения скоростно-силовые.

 Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, сидя (м) – 3.5 юн, 3.0 дев

Прыжок вверх с места (см) – 35 юн, 30 дев

Прыжок в длину с места (см) –145 юн, 135 дев

Прыжки через короткую скакалку за 60 сек. (раз) – 70 юн, 85 дев

Бег 92 м  с изменением направления («ёлочка», сек) – 32 юн, 33 дев

Метание теннисного мяча на точность в цель

Различные виды подачи волана ракеткой

Различные виды бадминтонных ударов

**Тема 5. Основы видов спорта:**

***Теория:***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Бадминтон:* специальные передвижения с ракеткой и воланом, жонглирование воланом, различные подачи и удары ракеткой по волану, подвижные игры на материале бадминтона.

*Мини-футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Мини-баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Мини-волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Практика:***

**Общая гимнастика и** ***гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, упоры, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега на горку с гимнастическими матами, через гимнастические препятствия.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий и низкий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения: прыжки через длинную и короткую скакалку,* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Общеразвивающие упражнения***. (Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется педагогом в зависимости от задач занятия и логики прохождения материала).

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений , постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; пере носка партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале подвижных игр**

*Развитие быстроты передвижений -* подвижные игры: «Кто первый», «Воробьи и вороны», «Салки», «Комбинированная эстафета», «Наступление», «Эстафета по кругу». Развитие быстроты реакции и ловкости- подвижные игры: «Выбей мяч», «Слушай сигнал» «Подхвати палку», «Передал-садись», «Выбей мяч», «Вокруг стульев», «Гонка мячей». Развитие прыгучести – подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжки через препятствия», «Эстафета с прыжками». Развитие силы – подвижные игры: «Тяни в круг», «Переноска раненых», «Бой всадников», «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Кто устоит», «Бой петухов», «Снайпер», «Перестрелка.

***Тема 6. Двухсторонние игры.***

***Теория:*** Знакомство с положением и правилами соревнований. Правила техники безопасности во время соревнований.

***Практика:***  Участие в соревнованиях между группами обучающихся.

***Тема 7. Итоговые занятия***

***Теория:*** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, и структурой организации проведения зачётных мероприятий.

***Практика:***

1. ***Итоговые занятия проводятся в виде выполнения тестовых упражнений.*** Контрольное тестирование проводится 2 раза в год по следующим дисциплинам: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на мини-перекладине (м) и из виса лёжа (д), поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклоны вперед из положения сидя, cгибание и разгибание рук в упоре лёжа – от пола – (мальчики), от скамейки – (девочки), передвижение по бадминтонной площадке с изменением направления движения, непрерывный бег 1000 метров с учётом времени, прыжки через короткую скакалку, жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкая подача открытой стороной ракетки, челночный бег 3х10 метров, cлабые удары открытой и закрытой стороной ракетки сверху, cлабые удары открытой и закрытой стороной ракетки снизу, чередование жонглирования открытой и закрытой стороной ракетки со слабыми ударами на высоте бадминтонной сетки, cлабая высоко-далёкая подача и атакующий удар, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя, бег 92 м с изменением направления «ёлочка».

**Социальная практика**

* Участие в соревнованиях по общей физической подготовке в учебных группах учреждения
* Участие в соревнованиях «подвижные игры» в управе
* Участие в соревнованиях по мини-бадминтону в учебных группах
* Экскурсии в городской музей спортивной славы
* Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения

**2 год обучения**

***Тема 1. Введение в предмет***

***Теория:***  Правила техники безопасности на учебных занятиях по бадминтону, по спортивным и подвижным играм в спортивном зале, на спортивных и игровых площадках, на стадионе на свежем воздухе

***Тема 2. Теоретическая подготовка (ТП).***

Правила соревнований и судейства спортивных игр.  Физическая культура и спорт за рубежом. Современное развитие бадминтона в России и в мире. Психологическая, волевая подготовка спортсмена.

***Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП).***

***Теория:*** Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Практика:***

1.Корригирующая гимнастика.

2.Оздоровительная гимнастика.

3.Оздоровительный бег

4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Бег30 м(сек.) – 5.6 юн, 5.8 дев

Челночный бег 3х10 м(сек.) – 8.2 юн, 8.6 дев

Бег на 1000м (сек.) – 5.00 юн, 5.40 дев

Отжимания от пола (юн), от скамейки (дев), (раз) – 15 юн, 7 дев

Поднимание туловища за 30 сек. (раз) – 20 юн, 16 дев

Подтягивание в висе (юн), из виса лёжа (дев), (раз) – 5 юн, 7 дев

Наклоны вперёд сидя (см) – 4-9 юн, 5-10 дев

Прыжки «многоскоки»

***Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП).***

***Теория:*** Знакомство с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

***Практика:***

1.Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

З. Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

6. Упражнения на силу.

7. Упражнения скоростно-силовые.

 Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы,

сидя (м) – 4,0 юн, 3.5 дев; стоя (м) – 8 юн, 7 дев

Прыжок вверх с места (см) – 40 юн, 35 дев

Прыжок в длину с места (см) –160 юн, 145 дев

Прыжки через короткую скакалку за 60 сек. (раз) – 90 юн, 100 дев

Бег 92 м  с изменением направления («ёлочка», сек) – 30 юн, 32 дев

Метание теннисного мяча на точность в цель

Различные виды подачи волана ракеткой

Различные виды бадминтонных ударов

**Тема 5. Основы видов спорта:**

***Теория:***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Бадминтон:* специальные передвижения с ракеткой и воланом, жонглирование воланом, различные подачи и удары ракеткой по волану, подвижные игры на материале бадминтона.

*Мини-футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Мини-баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Мини-волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Практика:***

**Общая гимнастика и** ***гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, упоры, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега на горку с гимнастическими матами, через гимнастические препятствия.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий и низкий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения: прыжки через длинную и короткую скакалку,* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Общеразвивающие упражнения***. (Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется педагогом в зависимости от задач занятия и логики прохождения материала).

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений , постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; пере носка партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале подвижных игр**

*Развитие быстроты передвижений -* подвижные игры: «Кто первый», «Воробьи и вороны», «Салки», «Комбинированная эстафета», «Наступление», «Эстафета по кругу». Развитие быстроты реакции и ловкости- подвижные игры: «Выбей мяч», «Слушай сигнал» «Подхвати палку», «Передал-садись», «Выбей мяч», «Вокруг стульев», «Гонка мячей». Развитие прыгучести – подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжки через препятствия», «Эстафета с прыжками». Развитие силы – подвижные игры: «Тяни в круг», «Переноска раненых», «Бой всадников», «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Кто устоит», «Бой петухов», «Снайпер», «Перестрелка.

***Тема 6. Двухсторонние игры.***

***Теория:*** Знакомство с положением и правилами соревнований. Правила техники безопасности во время соревнований.

***Практика:***  Участие в соревнованиях между группами обучающихся.

***Тема 7. Итоговые занятия***

***Теория:*** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, и структурой организации проведения зачётных мероприятий.

***Практика:***

***1.Итоговые занятия проводятся в виде выполнения тестовых упражнений.*** Контрольное тестирование проводится 2 раза в год по следующим дисциплинам: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на мини-перекладине (м) и из виса лёжа (д), поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклоны вперед из положения сидя, cгибание и разгибание рук в упоре лёжа – от пола – (мальчики), от скамейки – (девочки), передвижение по бадминтонной площадке с изменением направления движения, непрерывный бег 1000 метров с учётом времени, прыжки через короткую скакалку, жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкая подача открытой стороной ракетки, челночный бег 3х10 метров, сильные удары открытой и закрытой стороной ракетки сверху, cильные удары открытой и закрытой стороной ракетки снизу, чередование жонглирования открытой и закрытой стороной ракетки со слабыми ударами на высоте бадминтонной сетки, cильная высоко-далёкая подача и атакующий удар, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя, бег 92 м с изменением направления «ёлочка».

**Социальная практика**

* Участие в соревнованиях по общей физической подготовке в учебных группах учреждения и управы
* Участие в соревнованиях «подвижные игры» в управе
* Участие в товарищеских играх по бадминтону в управе
* Встречи с ветеранами спорта в музее спортивной славы учреждения
* Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения и управы

# 4. Методическое обеспечение

**Основные принципы обучения**: сознательность и активность, доступность и наглядность, систематичность и последовательность при обучении физическим упражнениям.

По программе обучения применяются различные **формы деятельности**: учебное занятие, игровая деятельность и соревнования.

**Методы работы с детьми:**

* словесный (объяснение, лекция, рассказ, беседа);
* наглядный (показ с использованием наглядных пособий, видео- материалов);
* практический метод (упражнения, подводящие к выполнению сложных элементов; упражнения по части и в целом, исправление ошибок).

В построении двухлетнего учебного процесса необходимо ориентироваться на следующее:

* оптимальные возрастные границы, в пределах которых достигается наивысшие результаты;
* единый педагогический процесс, который предусматривает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание возрастные особенности детского организма.

Приступая к проведению учебного занятия, тренер-педагог обязан  хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить занимающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздей­ствовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

* учитывать состав занимающихся, их пол, физическое разви­тие и физическую подготовленность;
* правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.
* Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточ­но, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.
* Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно- подготовительной части тренер-преподаватель подготав­ливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспи­тательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.
* Упражнения, требующие физического напряжения, должны  чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).
* Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся  могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.
* Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.
* При обучении прыжкам, тренер-педагог должен помнить, что у детей младшего возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.
* Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы  солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.
* При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном  состоянии.

**Средства материально-технического обеспечения:**

Количество учебного оборудования определяется исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение дополнительного образования может изменять это количество в сторону увеличения.

* Экранно-звуковые пособия (видео-фильмы: «Общая физическая подготовка», «Азбука волана»)
* Наглядные печатные пособия (таблицы, схемы)
* Технические средства обучения (мультимедийный компьютер)
* Учебно-практическое оборудование (сетка бадминтонная, ракетки, воланы, табло перекидное, гимнастическая стенка, гимнастические лавочки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, мини-гантели, мини-баскетбольные мячи, баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами, мини-футбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки)
* Контрольно-измерительные приборы (секундомер, мерная лента фиберглассовая, весы медицинские, ростомер, пульсометр, тонометр автоматический)
* Большой спортивный зал игровой с игровыми площадками для бадминтона
* Специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Методические и дидактические пособия**

* видеофильмы: «Общая физическая подготовка», «Азбука волана»
* печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, подвижных игр и правил; печатные рисунки, таблицы и схемы по основам техники и тактики бадминтона, и правилам бадминтона).

# 5. Список литературы

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Горячев А.Н., Ивашин А.А. /Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ - М.; Советский спорт, 2010г.;
3. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
4. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
5. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
6. Скрипко А.В., В.С.Шульман. В игре стремительный волан. - Минск: «Полымя», 1990 г.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
9. Турманидзе В.Г. /Бадминтон/ (1-4кл, рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений) - ,изд-во Омск Гос.ун-т, 2011 г.
10. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 1–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Тур­ма­ни­дзе В. Г., Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
11. Физическая культура: Программа дополнительного образования детей 7-10 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. / Под ред. В.Т. Чичикина. - Нижний Новгород: НГЦ, 2004. – 103 с.
12. Чичикин В.Т.Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2001. – 131 с.
13. Климкова Р.В. Организация и проведение подвижных игр с детьми: учебно-методическое пособие / Р.В.Климкова, Е.Л.Жарикова, –М.: 2010.

# Приложение №1

**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ – У -001-2012**

**по охране труда при проведении занятий по бадминтону**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортзале или на площадке данным видом спорта.

* 1. К занятиям по бадминтону допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
  2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  3. При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
* столкновения друг с другом,
* падение на мокром, скользком полу или площадке
* удар ракеткой или воланом в игре.
  1. Занятия по бадминтону должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6При проведении занятий по бадминтону должна иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

* 1. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
  2. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
  3. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  4. Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.
  5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

* 1. Переодеться в спортивную форму и спортивную обувь в раздевалке.
  2. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки т.п.)
  3. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.
  4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.
  5. Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видеотехнику.
  6. Проверить надежность установки и крепления стоек, натяжение сетки и другого спортивного оборудования и инвентаря.
  7. Поверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
  8. Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

* 1. Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям педагога.
  2. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога, строго и четко выполняя все команды педагога.
  3. Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.
  4. Избегать столкновения с другими учащимися, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.
  5. Не забывайте о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
  6. Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.
  7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  8. Не выполняйте упражнения не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.
  9. Не уходите с учебных занятий без разрешения педагога.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

* 1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
  2. При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратите занятие и сообщите об этом педагогу.
  3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  4. При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

* 1. Выходить из спортивного зала или с площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.
  2. По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.
  3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
  4. О всех недостатках, замеченных во время занятий сообщить педагогу.

# Приложение № 2

**Итоговая и промежуточная аттестация детей первого года обучения**

**по усвоению образовательной программы**

**«Общая физическая подготовка с элементами бадминтона»**

1. Подтягивание в висе на мини-перекладине (м) и из виса лёжа (д) – 3-4 раз (мальчики), 5-6 раз (девочки).
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – 17 раз(м), 14 (д)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – от пола – 10 раз (мальчики), от скамейки – 4 раз (девочки)
4. Непрерывный бег 1000 метров – 5.00 (м), 5.40 (д) в мин. сек.
5. Слабые удары открытой и закрытой стороной ракетки сверху - 12 раз
6. Слабые удары открытой и закрытой стороной ракетки снизу - 12 раз
7. Чередование жонглирования открытой и закрытой стороной ракетки со слабыми ударами на высоте бадминтонной сетки - 12 раз
8. Слабая высоко-далёкая подача и атакующий удар – 6 подач и 6 ударов
9. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя - 3.5 м (м), 3.0 м (д)
10. Прыжки через короткую скакалку (кол-во прыжков за 60 сек.) - 70 раз (м), 85 раз (д)
11. Прыжки в длину с места – 145 см (м), 135 см (д)
12. Гибкость (наклоны вперёд из положения сидя) – 3-7 см (м), 4-8 см (д)
13. Бег 30 метров – 6.2 сек. (м), 6.4 сек. (д)
14. Челночный бег 3х10 метров – 8.4 сек. (м), 8.8 сек. (д)

# 15.Бег 92 м с изменением направления «ёлочка» - 32 сек. (м), 33 сек (д)

**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.

**Итоговая и промежуточная аттестация детей второго года обучения**

**по усвоению образовательной программы**

**«Общая физическая подготовка с элементами бадминтона»**

1. Подтягивание в висе на мини-перекладине (м) и из виса лёжа (д) – 4-5 раз (мальчики), 6-7 раз (девочки).
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 раз(м), 16 (д)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – от пола – 15 раз (мальчики), от скамейки – 7 раз (девочки)
4. Непрерывный бег 1000 метров – 5.10 (м), 5.50 (д) в мин. сек.
5. Сильные удары открытой и закрытой стороной ракетки сверху - 12 раз
6. Сильные удары открытой и закрытой стороной ракетки снизу - 12 раз
7. Чередование жонглирования открытой и закрытой стороной ракетки со слабыми ударами на высоте бадминтонной сетки и сильными ударами на высоту до 7 м - 12 раз
8. Сильная высоко-далёкая подача и атакующий удар – 6 подач и 6 ударов
9. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя - 4.0 м (м), 3.5 м (д), стоя – 8.0 м (м), 7.0 м (д)
10. Прыжки через короткую скакалку (кол-во прыжков за 60 сек.) - 90 раз (м), 100 раз (д)
11. Прыжки в длину с места – 160 см (м), 145 см (д)
12. Гибкость (наклоны вперёд из положения сидя) – 4-9 см (м), 5-10 см (д)
13. Бег 30 метров – 5.6 сек. (м), 5.8 сек. (д)
14. Челночный бег 3х10 метров – 8.2 сек. (м), 8.6 сек. (д)

# 15.Бег 92 м с изменением направления «ёлочка» - 30 сек. (м), 32 сек (д)

**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.