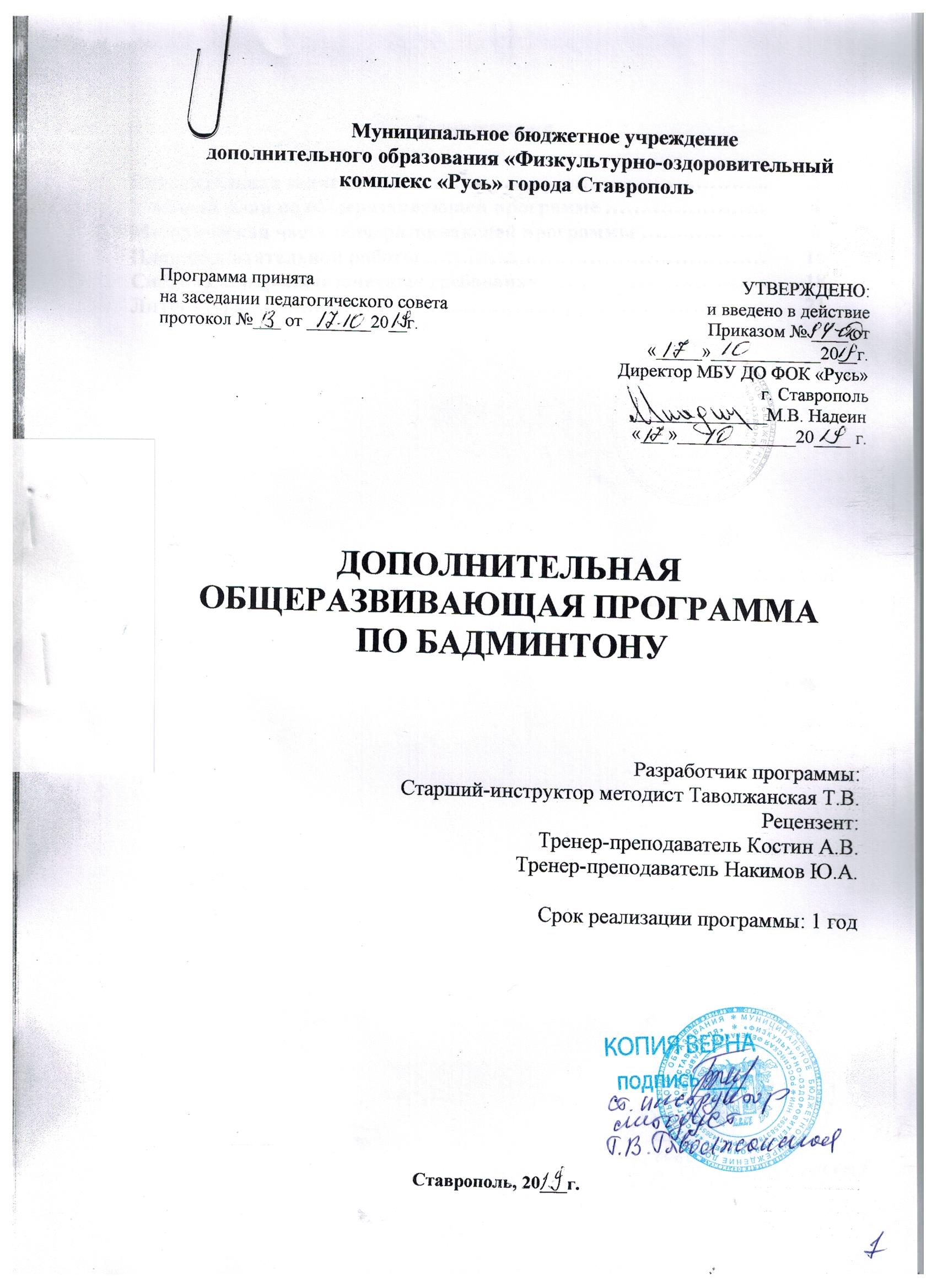
****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей занимающихся «Бадминтоном» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в бадминтон и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:**

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 72-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в бадминтон.

**Задачи:** увлечь игрой в бадминтон, постепенно подвести к основным приемам игры в бадминтон, по мере совершенствования техники игры включать воспитанников в соревновательный процесс, к концу года тренировок научить играть.

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Бадминтон** - олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой.

Общая характеристика бадминтона. Бадминтон относиться к ациклическим сложнокоординационным видам спорта.

Ему присущи следующие, моменты:

1. Быстрота передвижений.

2. Быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий.

3. Быстрота мышления.

4. Увеличение количества рискованных ударов.

Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания.

Игра в быстром темпе предъявляет и ряд других требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: умение своевременно переключаться на различные режимы работы; способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и т. д. Все эти обстоятельства и определяют структуру физических качеств, необходимых бадминтонисту. Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить скоростно-силовую, быстроту во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 25 человек;

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 270 часов (2 час 3 раза в неделю) в год,

срок реализации – 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

• что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

• как правильно распределять свою физическую нагрузку;

• историю развития бадминтона

• терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);

• правила игры в бадминтон;

• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

• правила проведения соревнований;

**уметь:**

• проводить специальную разминку для игрока в бадминтон • овладеют основами техники бадминтона; • овладеют основами судейства в бадминтоне; • вести счет;

**развить следующие качества:**

• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; • улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; • повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; • коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям). Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:** • понимать задачи, поставленные педагогом; • знать технологическую последовательность выполнения работы; • правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД**: • научиться проявлять творческие способности; • развивать сенсорные и моторные навыки

**Коммуникативные УУД:** • учиться работать в коллективе; • проявлять индивидуальность и самостоятельность

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурноспортивной деятельности.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 27 |
| ОФП и СФП | 67 |
| Избранный вид спорта | 122 |
| Развитие творческого мышление | 40 |
| Самостоятельная работа | 14 |
| **Общее количество часов** | 270 |

**Примерный годовой план-график по общеразвивающей программе (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Общее количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 27(10%) |
| ОФП и СФП | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 67(25%) |
| Избранный вид спорта | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 4 | 122(45%) |
| Развитие творческого мышление | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 40(15%) |
| Самостоятельная работа | - | 2 | - | - | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | - | 14(5%) |
| **Общее количество часов** | 23 | 27 | 26 | 27 | 29 | 29 | 31 | 28 | 31 | 19 | **270** |

**Расписание учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
| 08:00-10:00 |  | 08:00-10:00 |  | 08:00-10:00 | выходной |
|  | 14:00-16:00 |  | 14:00-16:00 | 14:00-16:00 | выходной |
| 16:00-18:00 |  | 16:00-18:00 |  | 16:00-18:00 | выходной |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по бадминтону, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

**Содержание теоретических занятий**

Правила дорожного движения углубить знания учащихся о правилах дорожного движения с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма;

сформировать представления школьников о безопасности дорожного движения при передвижении по улицам и дорогам. познакомить с правилами безопасности на улице;

развивать умение предвидеть опасную ситуацию; развивать мышление, устную речь, память, внимание;

воспитывать культурного пешехода, желание и стремление изучать и выполнять правила дорожного движения. По статистике примерно три четверти всех ДТП с участием детей происходит в результате их непродуманных действий. Среди них наиболее частыми являются: Переход через проезжую часть вне установленных для перехода мест (35-40%).

Неожиданный выход из-за движущихся или стоящих транспортных средств или других препятствий, мешающих обзору (25-30%). Неподчинение сигналам светофора (10-15%). Игры на проезжей части и ходьба по ней при наличии тротуара (5-10%).

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона в России. Развитие бадминтона в СССР, в России и за рубежом Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. История развития бадминтона в нашей стране.

Этапы становления и развития отечественной школы бадминтона. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы бадминтона. 19 Основные задачи развития бадминтона в нашей стране.

Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях. Анализ игрового творчества сильнейших игроков России и мира. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях бадминтоном.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Строение и функции организма человека Влияние физических упражнений на организм.

Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения.

Врачебный контроль Первая помощь при несчастных случаях. 20 Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям бадминтоном. Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.). Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях бадминтоном. Техника бадминтона Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки бадминтониста. Классификация и терминология технических приемов.

Техника передвижения по площадке: шаг, прыжок, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок с одной и двух ног. Техника выполнения ударов в ПЗ, СЗ. Особенности выполнения ударов при парной игре. Стабильность и вариативность технических элементов. Изучение обманных ударов в одиночной и парной категориях.

Тактика игры в бадминтон Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки игрока. Классификация и терминология тактических действий и построений. Индивидуальная тактика наступления и обороны. Тактика игры в одиночных и парных категориях. Тактика ведения атакующих и оборонительных действий в одиночных и парных категориях. Анализ тактических действий сильнейших игроков России и мира. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Морально-волевая подготовка Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания. Понятие о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основы методики обучения и тренировки Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся; объяснение, рассказ, беседа. Виды подготовки бадминтонистов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов техникотактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных бадминтонистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных бадминтонистов.

Основы планирования круглогодичной тренировки. Планирование и учет спортивной тренировки. Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных бадминтонистов.

Правила, организация и проведение соревнований Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования. Спортивный инвентарь и оборудование Характеристика основного оборудования и инвентаря для игры в бадминтон, для проведения занятий и соревнований по бадминтону.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Обучение натягиванию ракеток на специальном станке. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Проведение тренировочных занятий. При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гипер-компенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация. Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций.

Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте. Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки.

Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в бадминтоне, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов.

От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация — это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п.

Для глухих и слабослышащих спортсменов особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

**ОФП И СФП**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в бадминтоне. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, пионерболом, баскетболом. На начальном этапе в большом объеме применяется игровой метод.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Строевой и походный шаг.

Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней и внутренней сводах стопы. Перекаты с пятки на носок.

Бег: обычный, спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости, с различными заданиями, ускорения, кросс 5-10 минут.

Упражнения для шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения с партнером.

Упражнения для ног: махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Поднимание на носках, приседания.

Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Прыжки через скакалку: на одной ноге, с различными вращениями, с разным темпом.

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 20-60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.
2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
4. Спортивные площадки и инвентарь.

5.Техника бадминтона:

а) способы хватки ракетки;

б) стойки бадминтониста;

в) техника ударов снизу;

г) техника ударов сверху;

д) техника подач;

е) техника выполнения плоских ударов;

ж) техника ударов у сетки;

з) техника передвижений.

6.Начальное обучение технике:

а) хватка ракетки;

б) подачам;

в) ударам снизу;

г) ударам сверху;

д) передвижениям по площадке;

е) ударам у сетки.

7.Углубленное обучение технике бадминтона.

**Тактическая подготовка**

1. Общие понятия о тактике.

2. Взаимосвязь техники и тактики бадминтона.

3. Тактика выполнения различных упражнений темп и ритм игры.

4. Перерывы в ходе игры и варианты отдыха в перерывах.

5. Разминка.

6. Основные методические положения при составлении тактических действий.

7. Разбор и анализ личных тактических действий.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

***Упражнения на расслабление***

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

***Акробатические упражнения***

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд.

Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

***Подвижные игры и эстафеты***

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

***Упражнения на развитие ловкости***

1. Игра на счет левой рукой ( для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой- либо предмет ( например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по ½ площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°.
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

**САМОСТАЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Выполнение индивидуальных упражнений. Повторений правил в избранном виде спорта.

**ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает предъявление к организму обучающегося требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Мячи теннисные

2. Сетки бадминтонные со стойками

3. Ракетки

4. Воланы

5. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

**МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

***Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.***

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

– стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

– площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

– площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

– иметь коротко остриженные ногти;

– волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;

– заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– знать и соблюдать простейшие правила игры;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

***Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.***

Обучающийся должен:

– под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

– проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

– провести разминку под руководством учителя.

***Требования безопасности во время занятий по бадминтону.***

– Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

– Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разор­ван­ным воланом.

– При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

– Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.

– Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.

– Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

– При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

– Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.

– Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

***При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:***

– избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

***Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.***

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

***Требования безопасности по окончании занятий.***

Обучающийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

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

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цели:

Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

- воспитание моральных и волевых качеств, характера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Группы** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
|  | Организация и проведение бесед. | Устав - права и обязанности участников образовательного процесса | Сентябрь-Октябрь | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
| Дисциплина, форма одежды на занятиях. | Сентябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели |
| Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся | Сентябрь-Октябрь | Тренеры-преподаватели |
| «Что такое терроризм?» | Сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| «День города» | Сентябрь | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
| Правила поведения на тренировке. | Октябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели |
| «Для чего нужно знать и выполнять Правила дорожного движения» | Ноябрь | Тренеры-преподаватели |
| «Я и моя семья» | Декабрь | Тренеры-преподаватели |
| История избранного вида спорта. | На момент изучения | Тренеры-преподаватели |
| « И память на то дана, чтоб помнить!» | Май | Тренеры-преподаватели |
| «Безопасные каникулы» | Май | зам. директора по УВР |
|  | Проведение индивидуальных тематических консультаций:   * + с воспитанниками   + с родителями | В течение учебного года | | зам. директора по УВР  Тренеры-преподаватели |
|  | Проведение родительских собраний. | В течение учебного года | | Тренеры-преподаватели |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Участие в течение года в 2-3 тестовых соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по спортивному бадминтону согласно с календарным планом в своей возрастной группе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ВОЗРАСТ 7-14 ЛЕТ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Возраст 7-14 лет | |
| Пол | |
| девочки | мальчики |
| 1. | Бег 30м. с высокого старта (сек.) | 6.0-6.3 | 5.0-5.5 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 120-150 | 135-155 |
| 3. | Метание волана (м) | 5.0-5.5 | 5.0-5.5 |
| 4. | Челночный бег 5х6 м(с) | 14.0-14.5 | 13.0-13.5 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

**Тестирование проводится:**

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.

- после проведения обязательной разминки.

**Зачисление осуществляется на основании:**

*-* по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

**В качестве контрольного балла должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей должна составлять:** **4 балла по нормативам (и больше) из 4 тестов**

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

* ***Бег 30 м, (сек).***

Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

* ***Прыжки в длину с места.***

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

* ***Бег челночный 6 х 5 м***

Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Занимающийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь её одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

* ***Метание волана.***

Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

* ***Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.***

Занимающийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения 30 прыжков.

* ***Бег 400 м.***

Испытание проводится по обычной принятой методике.

* ***Высокая подача.***

Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50 х 50 см. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.

* ***Короткая подача.***

Мишень размером 20 х 25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.

* ***Укороченный удар.***

Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

* ***Высокий удар.***

Этот тест выполняется аналогично предыдущему в движении из игрового центра.

* ***Смэш.***

Проводится аналогично двум предыдущим, а зона приземления волана такая же, как и для укороченного удара.

* ***Прием подачи в переднюю зону.***

Спортсмен производит короткую подачу по 5 раз в правую и левую зоны. Из 5 подач в каждую половину площадки две необходимо принять в ближайший передний угол (ПУ), две по прямой в переднюю зону (ПЗ), в боковой «коридор» площадки и пятую - в диагонально расположенный задний угол (ЗУ).

* ***Прием смэша в заднюю зону.***

Занимающийся располагается в центре средней зоны (СЗ) перед приемом смэша. Спортсмен, пробивающий смэш по прямой, делает 5 смэшей из левой половины площадки и 5 из правой. Волан по высокой траектории должен приземлиться в зоне, ограниченной задней линией площадки и линией параллельно ей, отстоящей от нее на расстоянии 1 м.

* ***Прием смэша в переднюю зону.***

Выполняется аналогично предыдущему тесту. Смэш принимается трижды по диагонали, дважды по линии на расстоянии не более 3-х метров от сетки.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ А.П.Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.- М.: Советский спорт, 2010.-160с.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра – спорт, 2000.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.

4. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика В.П. Помыткин. – ОАО « Первая образовательная типография», филиал « Ульяновский дом печати», 2012.-344с.

5. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теорико-методические основания. – М.: СпортАкадем Пресс, 2003.

6. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.

7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

8. Интерне ресурс <http://www.badm.ru>

**Содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка ………………………………………………...** | **3** |
| **Учебный план по общеразвивающей программе …….…………….** | **4** |
| **Методическая часть общеразвивающей программы …….………..** | **6** |
| **План воспитательной работы …………………………………………** | **16** |
| **Система контроля и зачетные требования …………………………..** | **18** |
| **Литература ……………………………………………………………….** | **21** |