

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 30 имени Антоновой Лоры Леонидовны»

Принята на заседании
методического совета
от "30 августа 2018.
Протокол N 1
"30 августа 2018.



Утверждаю
Директор МАОУ «Школа №30
имени Л.А. Антоновой»
/М. А. Ивашкин/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Бадминтон"

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель физической
культуры, Приходько Наталья Олеговна

г. Нижний Новгород, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Модифицированная Программа для МАОУ школа №30 им. Л.Л.Антоновой является:

- по направленности - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно - познавательной,
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации Программы - одногодичной,
- по уровню подготовленности учащихся - подготовительным уровнем,
- по признаку полового предназначения - смешанного назначения (для обоих полов)

Цель программы - физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий по виду спорта бадминтон.

Основные задачи:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств (выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силовые и координационные возможности);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бадминтоном и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники бадминтона и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего перевода их на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки.

Новизна программы: заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться бадминтоном с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре. А так же дает возможность детям школьного возраста познакомиться с видом спорта бадминтон и попробовать свои силы в освоении элементов его техники.

Впервые в настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта бадминтон.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятие видом спорта бадминтон.

У детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта бадминтон в Нижегородской области.

Основной контингент учащихся Программы - это все желающие дети в возрасте от 8 лет. Программа предоставляет возможности детям, приобщиться к активным занятиям бадминтоном, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе и перейти на освоение предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки «Бадминтон».

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта бадминтон, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.
- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному". Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Отличительные особенности данной Программы

1. Отличительной особенностью Программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта бадминтон и максимально реализовать себя в нём.
2. Программа отличается структурным построением, возрастным цензом обучающихся, продолжительностью обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки.
3. Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься бадминтоном и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении предоставляется необходимый пакет документов.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки (таблица 1).

таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в	Минимальная наполняемость Групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	8	10	24	3

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей);
- итоговая аттестация учащихся;

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Ожидаемые результаты программы.

Всестороннее гармоническое развитие организма учащихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий.

Учащиеся должны знать на конец обучения.

1. Вид спорта, которым занимаются и в какой спортивной школе занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре.
3. Краткую историю выбранного вида спорта.
4. Основные правила судейства в бадминтоне.
5. Упражнения, корригирующие осанку.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

1. Выполнять простые строевые упражнения.
2. Ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Освоить прыжки в длину с места, через скакалку, челночный бег.
4. Выполнять обширный комплекс физических упражнений.
5. Выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения.
6. Выполнять набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.
7. Выполнять имитацию по четырем точкам на площадке.
8. Выполнять нормативы контрольных испытаний.
9. Работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Соблюдать личную гигиену.
2. Использовать простейшие виды закаливания.
3. Соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке.
4. Учащиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье.
5. Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

1. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Ожидаемый конечный результат освоения Программы:

Улучшение качества набора перспективных детей и подростков в группы дополнительной предпрофессиональной программы и программы спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон».

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники бадминтона; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учётом их возрастных особенностей. По окончании обучения проводится итоговая аттестация.

Подготовка учащихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения - очная. Форма проведения занятий — аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий - теоретические, практические, комбинированные. Форма внеаудиторных занятий — турниры, самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия учащегося по причинам, не зависящим от учреждения.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа - 40 недель.

Продолжительность учебной недели 5 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года.

В случае выбытия учащегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в месячный срок принять меры по ее доукомплектованию.

Специфика бадминтона и накопленный опыт тренеров-преподавателей диктуют вести отбор и спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивнооздоровительные группы.

Зачисление учащегося в состав группы в течении учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию.

В каникулярный период учащиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя задания для самостоятельной работы, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Такие же условия соблюдаются и во время карантина.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях..

Организация образовательного процесса регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

В программе отражено построение образовательного процесса спортивнооздоровительной группы, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Примерный учебный план на 40 недель тренировочных занятий (таблица 2).

Таблица 2.

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Максимальное количество тренировочных занятий	80
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	2
Максимальное количество часов в неделю	3
Продолжительность тренировочного занятия	1
Общее максимальное количество часов в год из них:	160
РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ	
1.1. Теоретическая подготовка	9
1.1.1. Итоговая аттестация	1
ИТОГО по разделу:	10
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ	
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	76
2.1.1. Итоговая аттестация	1
2.3. Элементы технической подготовки	72
2.3.1. Итоговая аттестация	1
ИТОГО по разделу:	150

Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивнооздоровительных группах отражен в приложении № 1.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в бадминтон.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям бадминтоном. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по бадминтону.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Содержание теоретического и практического материала Программы содержится в таблице 3.

Таблица 3

№	Разделы подготовки	Количество Часов
	I. Теоретический	10
1.1.	История физической культуры. История развития бадминтона	9
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	
1.4.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
1.5.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	
1.6.	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий по бадминтону	
	Итоговая аттестация по теоретическому	1
	II. Практический	150
	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Выносливость	76
2.2.	Сила	
2.3.	Быстрота, скорость	
2.4.	Ловкость, координация движения	
2.5.	Гибкость	
	Элементы технической подготовки	72
2.6.	Удары - сверху, снизу, сбоку	
2.7.	Стойки, хват ракетки	

2.8.	Подача и прием подачи	
2.9.	Передвижения, жонглирование	
2.10	Соревновательная деятельность	
	Итоговая аттестация по практическому	2
	ИТОГО в год:	160

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы:

История физической культуры. История развития бадминтона. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, России и в Нижегородской области. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов - бадминтонистов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма, режим, рациональное питание, профилактика простудных заболеваний, травматизм.

Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, самоконтроль.

Влияние занятий спортом на организм человека.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию: Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

-стойки для игровой сетки должны быть надежно закреплены и находиться в устойчивом состоянии;

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

-площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны было 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 учащиеся:

-прошедшие инструктаж по технике безопасности;

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

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований

Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий по бадминтону:

-Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

-Не выполнять упражнения сломанной ракеткой.

- Не выполнять упражнение без команды тренера-преподавателя.

-Во время разучивания ударов сверху и сбоку, которые выполняют учащиеся с ракетками или

другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2-2,5 метра.

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

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

-Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

3.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (вверх, вправо-влево, вперед-назад, со скакалкой), метания (бросания), лазанье по гимнастической «шведской» лестнице), упражнения на равновесие, координацию движения и т.д.

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (игры в бадминтон) - например, стремясь нагрузить и левую и правую стороны тела.

1. Бег - основа большинства спортивных действий, подвижных и спортивных игр.

2. Прыжки и многоскоки - развивают мощность единичного усилия, скоростно-силовые качества. Прыжковая работа идёт параллельно с укреплением мышц и связок ног и поясницы, совместно с упражнениями на растягивание нагруженных мышечных групп.

3. Метания способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками баскетбольных мячей развивают способности быстро включать в работу большие мышечные комплексы.

4. Упражнения в парах дают широчайшие возможности для тренировки силовых качеств (при сопротивлении партнёра), ловкости, быстроты, координации (поединки), пассивной гибкости (упр. «на гибкость» с воздействием партнёра).

5. Спортивные и подвижные игры накапливают и совершенствуют двигательные навыки и умения, учат навыкам взаимопонимания и взаимодействия.

6. Эстафеты развивают командный дух, очень разнообразны по заданиям.

7. Элементы гимнастики и акробатики - наряду с развитием координационных, силовых способностей, гибкости (что особенно важно с точки зрения энергообеспечения - растянутые мышцы становятся более «энергоёмкими») происходит тренировка сосудов головного мозга.

8. Специальные упражнения бегуна повышают культуру движений; формируют навыки произвольного расслабления.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами):

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях

3. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа.

4. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки, ракетки);

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.

2. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища.

3. Упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе.

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки - вперёд, назад, боковые, «колесо»;
- перевороты - вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- метание набивного мяча из различных и.п.;

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 10-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки с поворотом туловища вправо - влево, на 180 градусов и т.д.;
- упражнения в равновесие;
- жонглирование и метание теннисных мячей, воланов в подвижную и неподвижную цель;
- метание теннисного мяча, волана после кувырков, поворотов;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Специальная физическая подготовка (СФП)

В этом разделе основная тренировочная направленность:

- на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре;
 - на работу в тех режимах, которые определяют успешность игры;
 - на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.
1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану - в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.
 2. Прыжки через скакалку, многоскоки - готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.
 3. Специальные упражнения силового характера с отягощением (наб. мячи): передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.
 4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание волана), сокращает латентное время реакции.
 5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.
 6. Прыжки через препятствия (расположенные на полу коробки из-под воланов, ракетки, гимнастические палки), прыжки через скакалку - тренируют чувство ритма.
 7. Игра двумя воланами - повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.

8. Упражнение на координацию: самые разнообразные - манипуляции двумя руками, игра «неведущей» рукой.

9. Упражнение на частоту движений: крестные прыжки, имитации движения; упражнение в парах - поединки.

10. Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц - маховые движения руками и ногами в различной плоскости, пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на растяжение, круговые движения туловищем, упражнения с предметами. Размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

Для развития гибкости могут использоваться также упражнения с ракеткой и воланом. Приводим некоторые из них:

1. Из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки. При этом надо начать с ударов вдоль линии.

2. Из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу. Желательно направлять волан по диагонали высоким атакующим ударом. Упражнение можно усложнить, перемещаясь ближе к сетке. Волан можно бросать себе за спину свободной рукой. Это позволяет выполнять упражнение самостоятельно.

Игра в бадминтон требует от спортсмена хорошей координации движений и ловкости. Для более быстрого развития этого качества бадминтону целесообразно включать в тренировки другие виды спортивных игр - баскетбол, футбол и общеизвестные упражнения для развития координации и ловкости, которые можно найти во всех учебниках по физическому воспитанию.

Полезно также использовать специальные упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:

1. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

2. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

3. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

4. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

5. Игра в парах двумя или тремя воланами.

Игровые комбинации для развития выносливости.

1) Это упражнение выполняется при наличии не менее троих участников. Каждый занимает свою позицию, а после подачи начинают движение по кругу, отбивая волан то с одной стороны сетки, то с другой, меняя друг друга.

2) Спортсмены занимают позицию в середине площадки. Отражая волан по высокой траектории, добегают до сетки, касаются её ракеткой и возвращаются в исходное положение.

Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее как дань традиции. На самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

3.2.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся).

Техническая подготовка имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений по площадке. Обучая технике детей младшего возраста необходимо помнить об их

быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Изначально учат правильному хвату ракетки. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки. Высокая подача открытой стороной ракетки. Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площади, постоянно уменьшая зоны для попадания.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. На каждом занятии необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Техническая подготовка: обучение и совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг - прыжок». Закрепление навыка основных ударов - высокодалекий, укороченный.

I. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Цель методического обеспечения - обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебнометодическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по бадминтону;
- наличие фонда дидактических материалов;

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.) (**таблица 4**)

Таблица 4

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного	Дидактический материал, техническое	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.

Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	-учебные и методические пособия; -научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный
Техническая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный;	- учебные и методические	Контрольные
	- групповая, подгрупповая,- индивидуальная	- практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный	текущий контроль
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- соревновательный;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований
Итоговая аттестация	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол Сводный

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бадминтон. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Для успешного освоения физических упражнений детям от 8 лет рекомендуется:

1. При обучении упражнениям необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей данного возраста: - недостаточный уровень проявления мышечной силы верхних и нижних конечностей; - продолжающийся процесс окостенения стопы; - усиленно формируются кости и мышечная система, начинающие срастаться кости таза; обратить особое внимание детей на правильное приземление, т.к кости таза отличаются высокой подвижностью нельзя допускать их деформации.

2. Для данного возраста характерна высокая возбудимость нервной системы, неустойчивое внимание, быстрая утомляемость. В процессе обучения физическим упражнениям, способствующим успешному освоению техники, следует учитывать следующее:

- занятия должны быть направлены на усвоение одного нового двигательного действия;
- строить тренировочный процесс так, чтобы была возможность использовать большее количество подходов для закрепления двигательного навыка;
- соотносить средства и методы обучения к данной возрастной группе детей;

3. Физические упражнения оказывают воздействие на развитие не только опорно - двигательного аппарата, но и на характер деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому, следует давать дозировку упражнений с учетом возможностей вегетативных функций данной группы детей. В связи с этим рекомендуется тщательно продумывать разминку, подбирать упражнения, наиболее эффективно подготавливающие организм для предстоящей мышечной работы.

4. На обучение технике, какого - либо базового упражнения, выделять специально одно занятие в неделю, а в содержание остальных занятий включать подводящие упражнения, но в меньшем объеме.

5. Успешное освоения техники бадминтонных упражнений, обеспечивается соответствующим уровнем развития двигательных качеств. Поэтому, необходимо повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающие развитие: динамической и взрывной сила, координации движений и прыгучести.

6. При развитии двигательных качеств, применять метод круговой тренировки. Круговая тренировка предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировки выполненных движений. В круговой тренировке чередовать работу и отдых.

В приложении 2 представлено несколько видов подвижных игр и эстафет для работы с юными бадминтонистами. Это зависит от тех задач, которые ставит перед собой тренер - преподаватель, от уровня подготовки учащихся и условий проведения занятий. Игры на занятиях рассчитаны на активизацию внимания учащихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Естественно, что двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку детей.

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

Тренировочные задания текущего контроля успеваемости указаны в приложении № 2.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация по разделам Программы. (Приложение 3 - 4).

5.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

1) «Прыжок в длину с места».

Тест «прыжок в длину с места» предназначен для определения взрывной силы.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка, мел.

Указания для испытуемого: встанет в исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнитесь как можно сильнее, и прыгни вперед. Постарайтесь приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания пола пятками. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат. Указания тренеру:

1. Нанесите на пол параллельные линии через 10 см., первая линия - 10 см., от стартовой линии;
2. Положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям;
3. Встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
4. Если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
5. Будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различия между ними могут быть значительными.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

2) «Бег 30 метров»

Тест «бег 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: бег выполняется из положения высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: Секундомер, рулетка.

Указание тренеру:

1. Дистанция 30 метров, отмеривается на полу спортивного зала;
2. Бег проводится с высокого старта согласно описанию тестового задания;
3. Одновременно с командой «марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. Нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
5. Тест выполняется один раз.
6. Итоговый берётся лучший результат.

3). Метание волана на дальность: проводится в спортивном зале. Оборудование: рулетка или линейка для измерения броска.

Описание теста: Бросок волана выполняется учащимся от линии старта из - за головы, из положения - «замах сверху». Измерение дальности броска осуществляется рулеткой.

Выполняется бросок от линии, без «шага». Разрешается две попытки.

4) «Челночный бег 6х5».

Тест «челночный бег» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

Необходимое оборудование:

1. Чистый, нескользкий пол;
2. Секундомер;
3. Рулетка для измерения 6 метрового отрезка;
4. Ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом, вы должны выполнить шесть циклов «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

Нужно придерживаться определенной техники, чтобы достичь максимальной скорости в челночном беге: бегать надо на носках, шагов делать много и высоко поднимать бедра. Не забывайте о правильном дыхании при беге. В бадминтоне необходимо выполнить перед поворотом в какую-либо сторону шаг-выпад. Выполняя последнюю дистанцию, нужно развить максимально возможную скорость.

Указания для тренера:

1. Разметьте две параллельные линии на расстоянии 6-и метров одна от другой (мелом или белой лентой);
2. Линии должны быть длиной 1,2 м и ограничиваться конусами (или любыми другими предметами);
3. Во время теста следите, чтобы каждый раз поворот для бега в обратную сторону выполняется после того, как рука коснулась линии;
4. Извещайте испытуемого после каждого цикла: при слове «ШЕСТЬ» он должен прекратить тест;
5. Окончание теста служит постановка испытуемым одной ногой в конце шестого цикла за ограничительную линию;
6. Нельзя выполнять тест на скользкой поверхности. Тест выполняется один раз. Оценка: время выполнения шести полных циклов (туда и обратно) в секундах.

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- 1) Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)
- 2) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ)
- 3) Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р)
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008)
- 5) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»
- 6) Письмо министерства образования Нижегородской области «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования.» (30 мая 2014 года, № 316-01-100-1674/14)

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)

Список литературных источников, используемый при составлении Программы:

1. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение. 1982
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства. - Йошкар-Ола, 1994.
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М.: . Просвещение. 1983.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.-М. Советский спорт. 2014.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003
6. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. - М.: Просвещение. 2008.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - 2012.
8. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.:Физкультура и спорт, 1982.
9. Самусенков О.В. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.- Малаховка: МГИУ, 2000
10. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкиной. /- М.,1993.

6.2. Список дополнительной литературы для тренера-преподавателя:

1. В.Лифшиц, А.Галицкий, «Азбука бадминтона». «ФК и СП», М.,1976
2. А.В.Гутко, В.Г. Кузьмин, Азбука бадминтона. Н.Новгород, 1999
3. Е.А.Яных, В.А.Захаркина. Калланетика - М,: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007
4. Б.И.Сахнов. Бадминтон. Правила игры. Пермь, 2008
5. Е.М. Минкин. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М.: Просвещение, 1983
6. В.А.Головин и др. Физическое воспитание - М.: Высшая школа, 1983
7. В.Г.Гришин. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982
8. В.А.Шишкина. Книга для воспитателя детского сада. Движение + движение. - М.:

Просвещение, 1992

9. В.Уваров, В. Кудрявцев. К стартам готов. - М.: «ФК и СП», 1982

10. В.И.Козлов, Г.П.Богданов. Спортивный час школьника -М.: «ФК и СП», 1985

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

2) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Сайт СДЮСШОР

3) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

4)

Приложение №1 Примерный годовой план-график распределения учебных часов в спортивнооздоровительных группах

№ п/п	Содержание занятия/месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого часов
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ														
1.1.	Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1		к		1	1	1	1	9
1.2.	Итоговая аттестация по ТП												1	1
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ														
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	6	8	4	к	2	8	8	8	8	76
2.2.	Техническая подготовка (ТП)	5	7	9	9	7	2	к	2	7	9	9	6	72
2.3.	Итоговая аттестация по ОФП, СФП							к					2	2
	Итого часов:	14	16	18	16	16	6	к	4	16	18	18	18	160

Приложение № 2.

Тренировочные задания текущего контроля успеваемости учащихся. 1. Прыжки на скакалке:

2. Набивание волана

ОЦЕНКИ:

- 20 раз — «5» (пять)

- 15 раз - «4» (четыре)

- 10 раз — «3» (три)

- менее 10 раз — 2 (не стал)

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА.**

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Дайте определение бадминтона (что такое бадминтон?)	спортивная игра с воланом и ракеткой
2	Какая страна считается родиной бадминтона?	Англия
3	Откуда произошло название игры? местечко	Бадминтон в Англии
4	Какая спортивная форма и обувь необходима для игры в бадминтон?	футболка, шорты, носки, кроссовки
5	Каким инвентарем играют в бадминтон (чем играют в бадминтон?)	ракетками и воланом
6	Количество игроков в матче по бадминтону?	два или четыре
7	Какой инвентарь делит площадку в бадминтоне пополам?	сетка
8	Как называется место для игры в бадминтон?	игровая площадка
9	Из какого количества перьев состоит волан	16 перьев
10	Выбери правильный ответ. Матч в бадминтоне состоит из - .. (двух, трех, четырех) геймов.	матч в бадминтоне состоит из трех геймов
11	Выбери правильный ответ. Гейм в бадминтоне играют до - ..(15, 18, 21) очков.	гейм в бадминтоне играют до 21 очка
12	Из какого поля производится подача при четном счете?	из правого
13	Как должен подающий держать ракетку?	- на уровне пояса

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

НОРМАТИВЫ по ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
МАЛЬЧИКИ

БАЛЛЫ	Бег 30 м.(сек)						Челночный бег 6х5м. (сек)						Прыжок в длину с места, см						Метание волана, м					
	7л	8л	9л	10л	11	12л	7л	8л	9л	10л	11	12л	7л	8л	9л	10л	11	12л	7л	8л	9л	10л	11л	12л
5	6,4	6,0	6,0	5,1	5,1	4,7	12,5	12,0	12,0	11	11	10	140	165	165	195	195	190	4,8	5,0	5,0	6,5	6,5	7
4	6,6	6,3	6,3	5,5	5,5	4,9	12,8	12,3	12,3	11,5	11,5	10,3	135	155	155	185	185	185	4,5	4,8	4,8	6,3	6,3	6,5
3	6,9	6,6	6,6	6,0	6,0	5,1	13,0	12,6	12,6	12,0	12,0	10,5	130	145	145	175	175	180	4,0	4,5	4,5	6,0	6,0	6,2

ДЕВОЧКИ

БАЛЛЫ	Бег 30 м.(сек)						Челночный бег 6х5м. (сек)						Прыжок в длину с места, см						Метание волана, м					
	7л	8л	9л	10л	11	12л	7л	8л	9л	10л	11 л	12л	7л	8л	9л	10л	11 л	12л	7л	8л	9л	10л	11	12л
5	6,0	6,5	6,5	5,9	5,9	5,1	13,8	13,5	13,5	12,0	12,0	11,4	130	152	152	185	185	185	3,8	4,0	4,0	5,5	5,5	6,5
4	6,3	6,7	6,7	6,2	6,2	5,3	14,0	13,8	13,8	13,0	13,0	11,7	125	142	142	175	175	175	3,5	3,8	3,8	5,3	5,3	6,2
3	7,1	6,9	6,9	6,5	6,5	5,6	14,5	14,1	14,1	13,5	13,5	11,9	120	135	135	165	165	165	3,3	3,5	3,5	5,0	5,0	6,0

ИГРЫ НА ВНИМАНИЯ:

«ГРУППА, СМІРНО!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к тренеру-преподавателю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если тренер - преподаватель перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Учащиеся, нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду, делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ» Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер - преподаватель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за тренером - преподавателем «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Учащийся, совершивший три ошибки, выбывает из игры.

«ПРИДУМАЙ САМ». Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Тренер - преподаватель называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«ВНИМАНИЕ, НАЧИНАЕМ!» Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если учащиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

«ПРЫГУНЫ И ПОЛЗУНЫ». Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«ГУСЕНИЦА». Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой.

Команде, игроки которой во время движения разъединялись, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

Для детей освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат учащихся правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения в воздухе.

УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНОМ — подготовка Детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача - не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою - на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу - хочу удержать волан 10 раз и попробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

В упражнениях с ракеткой учащийся научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ С РАКЕТКОЙ:

- Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены!
- Протяните вдоль спортивного зала веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении учащиеся научатся ударять ракеткой по висящему волану. Сначала все удары выполняются как удары справа (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к учащемуся). Затем все удары выполняются как удары слева. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану, по прямой, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать.
- Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Учащийся встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так учащийся привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.
- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.
- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.

- Один игрок в паре (тренер-преподаватель, старший воспитанник) бросает волан, а учащийся его отбивает ракеткой.
- Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.
- Игра в паре без сетки. Задача - отбивать друг другу волан, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.
- Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его обратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.

ИГРЫ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ:

Вариант 1. «Нападающие и защитники» Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда - «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки - «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

Вариант 2. «По очереди». Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют во вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан - то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди - сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

«Салки с воланами» Выбирается 2-3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

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

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

«Закинь волан подачей» Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней». Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать

лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка тренера-преподавателя останется меньше воланов.

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

«Гонка волана подачей». Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой». Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение. Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

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

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

«Унеси волан» Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий - догнать убегающего и осалить его рукой.

«Кто выше и быстрее?» Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков.

Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.

5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?» Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой. «Охота на волка» Класс делится на группы по 3-4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы - волк, остальные - охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена 18 проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

«Имитационный бадминтон» Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре - правильная имитация ударов.

Материально-техническое обеспечение для реализации данной программы - это спортивные залы с деревянным покрытием или специализированным покрытием, ракетки, воланы (перьевые и пластиковые), скакалки, бадминтонные сетки и стойки, фишки (конусы), гантели массивные (1-2 кг), мячи - набивные, футбольные, баскетбольные, теннисные.