

**Российская Федерация, Нижегородская область,  
г. Павлово**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гармония» г. Павлово**

Согласовано:  
Заседание тренерско-  
преподавательского совета  
МБОУ ДО ФОК «Гармония»  
г. Павлово

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ ДО ФОК «Гармония»  
г. Павлово

\_\_\_\_\_Привалов А.М.

Протокол № 3 от 31 августа 2023 г.

31 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

**БАДМИНТОН**

разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

## Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	5
3. Форма аттестации.....	7
4. Учебный план .....	8
4.1. Модули программы .....	8
5. Календарный учебный график .....	10
6. Рабочая программа .....	11
6.1. Теоретическая подготовка.....	11
6.2. Общая физическая подготовка.....	15
6.3. Специальная физическая подготовка.....	17
6.4. Техническая подготовка.....	18
6.5.Тактическая подготовка.....	19
7. Оценочные материалы.....	20
8. Методический материал.....	24

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по бадминтону, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения бадминтон в МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия с детьми младшего школьного возраста бадминтоном.

Данная программа ориентирована на то, чтобы обучающиеся получили общую физическую подготовку, а также навыки технико-тактических действий для вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития человека с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями избранного вида спорта;
- увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание посредством организации занятий бадминтоном.

**Основные задачи программы:**

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в бадминтон;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей.

Программа рассчитана на детей от 6 – до 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

**Результатом освоения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
  - овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в бадминтон;
  - укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
  - приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
  - проявление интереса к занятиям бадминтоном;
- для тренеров – преподавателей:
- возможность выявления способных обучающихся для зачисления в группы начальной подготовки.

Программа состоит из вводного и основного модулей.

## 2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься бадминтоном. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении у тренеров-преподавателей (совместителей) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Расписание занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 40 недель, и составляет 234 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется по представлению тренера – преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10-15 минут в начале практического занятия или в конце, и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

### Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6 ч.	2 ч.	3	234 ч.	15-30

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям и заявление от родителей.

### Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в зале МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Здание МБОУ ДО ФОК «Гармония» оборудовано отдельными раздевалками для мальчиков и девочек, санузлами, душевыми комнатами, соответствующими всем санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для проведения тренировок и игр в бадминтон необходимо соблюдение следующих условий и требований:

- наличие площадки для игры;
- наличие на площадке разметки;
- наличие бадминтонных стоек, сеток, ракеток, воланчиков;
- оборудование площадки освещением, скамейками для игроков, столами и сидениями для обслуживающего персонала, табло времени и счета;
- наличие игровой спортивной формы игроков;
- наличие вспомогательного тренировочного инвентаря такого как: секундомер, скакалки, координационные лесенки, фишки, гимнастические маты, гантели;
- баскетбольные стойки, мячи;
- ворота для мини футбола, футбольные мячи;
- обеспечение санитарии и гигиены.

Для проведения теоретической подготовки необходимо:

- кабинет подготовки;
- столы, стулья;
- камера;
- фотоаппарат;
- ноутбук;
- экран, проектор;
- флитчат магнитно-маркерный на треноге;
- доска магнитная.

### 3. Форма аттестации

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке, предусмотренных программой по бадминтону и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п. 7). Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по бадминтону.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по бадминтону;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольных нормативов.

Формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

## 4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую, техническую и тактическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный	Форма промежуточной аттестации
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	19	устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	97	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	39	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	55	сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	24	сдача контрольных нормативов
Всего часов:		234	

### 4.1 Модули программы

#### 4.1.1. Вводный модуль «Основы теоретических знаний, двигательных умений и навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России	2
Тема 2	Обеспечение техники безопасности в бадминтоне	2
Тема 3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
Тема 5	Подвижные и спортивные игры	7
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	8
Тема 7	Обучение правильному хвату ракетки	7
Тема 8	Текущий контроль успеваемости	2
Итого		36



4.1.2. Основной модуль «ОФП, СФП, технико-тактическая и теоретическая подготовки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Бадминтон в России	1
Тема 2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3
Тема 3	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена	2
Тема 4	Правила игры. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, ракетки, воланчики	8
	итого	14
Тема 5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	81
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	30
Тема 7	Техника: 1. Обучение правильному хвату ракетки; 2. Исходные положения (стойки); 3. Способы передвижения; 4. Подачи; 5. Технические приемы с вращением волана; 6. Технические приемы без вращением волана	47
Тема 8	Тактика: 1. Игра на сетке с партнером; 2. Тактические действия в нападении; 3. Тактика при противодействии в защите	24
	Промежуточная аттестация	2
	итого	198

## 5. Календарный учебный график

Вторник, четверг, суббота

№	Вид подготовки	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Всего часов
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка		1	1			1	1				1		1				1		1				1		1				1		1				1		1				19					
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	3	3	4	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	97	
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	2		1	2	1		2	1	1	1	1		1		1	1		2	1	1		2		1	2		1	1	1		2		2	1		2		1	1	39		
4	Техническая подготовка		2	2	2	1	2		1	2		1	1	2	2			2	2	1	1	2	1	2	2		2		2	2		1	1	2	2	1	2	1	2		1	1	2	1	1	55	
5	Тактическая подготовка			1	1	1	1		1			1	1		1		1	1		1	1		1		1		1		1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	24		
6	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	26					26					26					26					26					26					26					26					234					

«к» - каникулы

## **6. Рабочая программа**

### **6.1. Теоретическая подготовка (19 часов)**

#### **Тема №1. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)**

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

#### **Тема №2. Бадминтон в России. (1 час)**

Происхождение и первоначальное развитие бадминтона.

Можно сказать, что история бадминтона насчитывает уже более двух тысяч лет. Во множестве древнеиндийских, древнеафриканских, древнегреческих, древнеяпонских преданий рассказываются истории о зарождении бадминтона. В Китае забава с изящным наименованием «летающее перо» описывалась уже за десять веков до н.э.

В 1992 году была обновлена Всероссийская федерация бадминтона. Как правопреемник организации всесоюзной, она стала членом Европейского бадминтонного союза и Международной федерации. Федерация объединила спортивные организации 46 субъектов РФ. Она организовала международный турнир мировой серии «Гран-При» Кизшп Ореп, который стал традиционным.

Датой создания Национальной Федерации бадминтона России (НФБР) считается 1998 год, а, ее первым президентом - петербуржец А.А. Антонов. В 1999 году под эгидой НФБР был проведен Международный турнир «Кубок национальной федерации» среди стран СНГ и Балтии. В России сезон 2009-2010 г.г. называют эксперты лучшим по итоговым результатам за пятьдесят лет развития бадминтона в России. В 2009 году российские спортсмены Нина Вислова и Валерия Сорокина завоевали золотую медаль личном чемпионате Европы 2009. В этом же году четыре российских спортсменки вошли в десятки сильнейших игроков мирового рейтинга.

#### **Тема №3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (3 часа)**

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтоном. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся бадминтоном с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена

полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях бадминтоном.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

#### **Тема №4. Обеспечение техники безопасности в бадминтоне. (2 часа)**

Основные причины, вызывающие травмы в бадминтоне. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

#### **Тема №5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. (2 часа)**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Спорт — отличная школа воспитания волевых качеств!

Волевые качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. Эти качества проверяются в ходе спортивных соревнований.

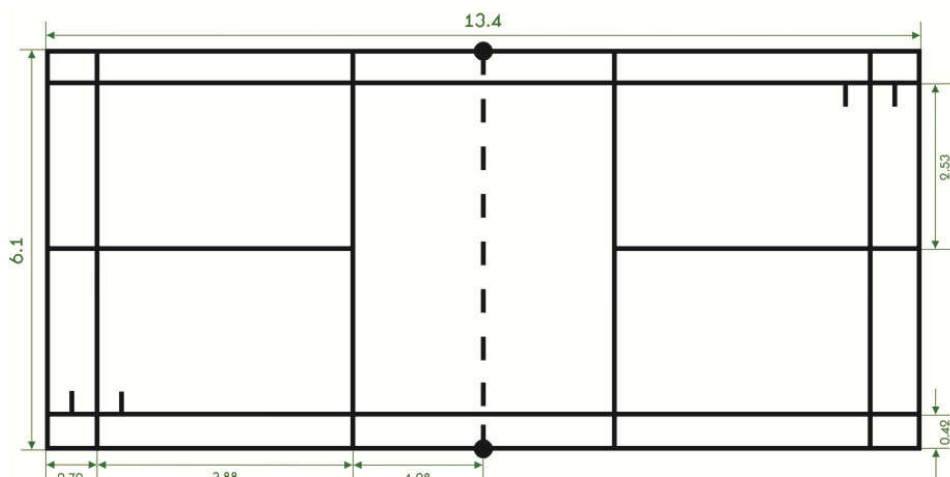
Одно из основных условий формирования волевых качеств — самовоспитание. Оно выражается в стремлении спортсмена к развитию и совершенствованию моральных и волевых качеств человека. Направленность самовоспитания определяют правила, принципы, которыми спортсмен руководствуется в повседневной и спортивной жизни. «Всегда уважать соперника; всегда верить в себя и свою победу, идти вперед, и только вперед; не завидовать другим, не искать причин своих неудач на стороне; всегда упорно трудиться, ни при каких случаях не раскисать.»

#### **Тема №6. Правила игры. Основные положения. Площадка. Система счета. Экипировка и инвентарь: форма, ракетки, воланчики. (8 часов)**

##### ***Основные положения:***

Бадминтон ) — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные — мужчина и женщина). Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

### ***Площадка:***



Площадка для бадминтона - это прямоугольник (для парной игры шириной 6,1 м и длиной 13,4 м, для одиночной игры - 5,18 м и 13,4 м соответственно), который делится пополам натянутой между двумя стойками сеткой. Ширина сетки 76 см. Обычно сетка изготовлена из крученого шпагата, толщина которого 0,8 мм. У сетки двойная окантовка из белого полотна. В верхнем и нижнем краях сетки - шнуры, при помощи которых ее натягивают между стойками. Высота от пола до верхней кромки сетки 155 см. Высота стоек тоже равна 155 см.

### ***Система счета:***

Матч должен играть на большинство из трех геймов, если не оговорено иное.

Подача производится из правой (чётной) или левой (нечётной) зоны подачи в зависимости от счёта. По современным правилам (введены в 2006 году для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче, в отличие от старых правил.

### ***Экипировка и инвентарь:***

Форма прежде всего должна быть очень удобна, не должна быть велика, не мала. Футболка (тенниска), а также подкладка шорт (если таковая имеется) должны быть из хлопка. Кроссовки желательно покупать специализированные для бадминтона. У таких кроссовок специально усилены те места, которые нагружены при специфических движениях бадминтониста. Специализированная обувь, как правило, более удобная и травмобезопасная. Еще можно отметить то, что такие кроссовки выпускают только те фирмы которые специализируются на бадминтонной экипировке (YONEX, HI TEC, VICTOR, CARLTON, и т.д.).

### ***Ракетки и воланчики:***

Ракетки: фирм, выпускающих бадминтонные ракетки достаточно много. Ведущей из них является фирма YONEX. Так же на отечественном рынке представлены различные модели фирм Fisher, Carlton, Fukuda, Tred, Victor, Joo Bong, RSL, Babolat. Фирма YONEX выпускает профессиональные, полупрофессиональные и любительские ракетки. На сегодняшний день это несколько десятков моделей.

Профессиональные ракетки по сравнению с любительскими обладают лучшими игровыми качествами. Они, как правило, более жесткие, более прочные и у них намного

выше такая характеристика, как контроль (жесткость на скручивание). Если вы игрок не высокого уровня, то вам можно порекомендовать целый ряд любительских моделей ракеток относительно не дорогих по цене, но если вам позволяют финансовые возможности, лучше покупать более дорогие модели, т.к. они прослужат вам значительно дольше.

Воланы существуют двух типов: перьевые и пластиковые. Профессиональные спортсмены тренируются и играют на турнирах только перьевыми воланами. Из перьевых воланов представленных на отечественном рынке можно порекомендовать воланы фирм YONEX, Tronex, Victor, Joo Bong, Gosen, RSL, Ashaway, Tred. Интересна модель RSL Durable - со сменными перьями.

Пластиковые воланы сильно отличаются по полету от перьевых и предназначены, в основном, для любительской игры. Стоит отметить, что пластиковые воланы существенно дольше держатся (служат). Фирма YONEX выпускает лучшие в мире пластиковые воланы. Лучшие по качеству и лучшие по соотношению цена/качество.

На данный момент выпускаются следующие модели пластиковых воланов: MAVIS - 500, 370, 350, 300 - с пробковой головкой и MAVIS - 10, 7 - с пластиковой головкой. Пластиковые воланы с пробковой головкой более приближены по своему полету к перьевым. Модели с пластиковой головкой рекомендованы совсем начинающим. Хотя они и имеют летные качества хуже, у только начинающих играть, они служат дольше, т.к. лучше выдерживают неровные удары (ободом ракетки).

Пластиковые воланы в пределах одной модели бывают разные по скорости. Это можно определить по цвету окантовочной ленты на головке волана. Красная лента - самый быстрый волан, синяя - средний по скорости, зеленая - медленный. В основном играют средним и зеленым. Также оперения пластиковых воланов могут быть разного цвета. Чаще всего это белые или желтые.

**Теоретическая подготовка во время сдачи промежуточной аттестации  
в мае проводится в форме устного опроса (1 час)**

## 6.2. Общая физическая подготовка (97 часов)

### Строевые упражнения:

1. Построение, расчет. Шеренга, колонна, дистанция.
2. Повороты на месте и в движении.
3. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, вращения туловища.
4. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног; приседания; махи; выпады.

### Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с мячами.
2. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения со скакалкой.

### Акробатические упражнения:

1. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
4. Кувырки вперед в группировке из упора присев.
5. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
6. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

### Легкоатлетические упражнения:

1. Бег: гладкий/челночный.
2. Прыжки в длину.
3. Метание мяча в цель.

### Спортивные игры:

Футбол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.



### **Подвижные игры:**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».



### **Эстафеты:**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета флорболистов».



### 6.3. Специальная физическая подготовка (39 часов)



#### Упражнения для развития быстроты:

1. Ускорения.
2. Эстафеты.
3. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит. п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».



#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Прыжки в длину.
2. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа.
3. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается).
4. Упражнения с футбольными, баскетбольными мячами.
5. Бег в лестницу. Бег с резкими остановками и последующими стартами.
6. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол.



#### Упражнения для развития выносливости:

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин)
3. Кроссы 1-3 км.
4. Продолжительность игры (футбол, баскетбол).



#### Упражнения для развития ловкости:

1. Эстафеты с предметами и без предметов.
2. Падения и подъемы.
3. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе.
4. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.
5. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т. д.



#### Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.
2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и стоя.
3. Упражнения с клюшкой и партнером.
4. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

## 6.4. Техническая подготовка (55 часа)

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

### Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки): правосторонняя и левосторонняя

2. Способы передвижений:

- выпады вперед, назад;

- шаги;

- прыжки;

- выпады вправо, влево

3. Способы держания ракетки - вертикальный хват - «Молоток»

4. Подачи:

- короткая у сетки;

- высокая (за дальнюю линию)

5. Технический прием с вращением волана - подрезка у сетки

6. Технические приемы без вращения волана:

- укороченный удар;

- откидка;

- подставка;

- высокий удар.

### Базовая техника

1. Хват ракетки. Овладение правильным хватом ракетки. Многократное повторение хвата ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование воланом. Различные виды жонглирования воланом правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

3. Упражнения с ракеткой и воланом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом

4. Удар по волану, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером; сочетание ударов справа и слева.

5. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

## 6.5. Тактическая подготовка (24 часа)

### Базовая тактика

Игра на сетке с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета волана, по направлениям полета волана, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Обучающиеся должны знать основные приемы тактических действий в нападении и при противодействии в защите и уметь: выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях, соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики, технику передвижения.

Сочетать способы передвижения с техническими приемами игры в защите, нападении.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по бадминтону и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх.

## 7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: начальный, средний, высокий уровень - «сдал», отрицательное – «не сдал», при условии невыполнения нормативов на начальный уровень.

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка челночного бега. При проведении челночного бега от линии старта на расстоянии 10 м устанавливается стойка. Выполняется с высокого старта. Надо пробежать 3 отрезка по 10 м. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 30 м. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка отжиманий. Выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.
- Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.
- Выполнение короткой подачи - волан должен упасть у сетки в прямоугольник (из 10 попыток)
- Выполнение высокой подачи, волан должен попасть на заднюю линию площадки (из 10 попыток)

**Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 6-8 лет**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Челночный бег 3x10м	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
3	Прыжок в длину с места	110	120	140	105	115	135
4	Отжимания	7	10	17	4	6	11
5	Выполнение короткой подачи	4 из 10			4 из 10		
6	Выполнение высокой подачи	5 из 10			5 из 10		

**Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 9-10 лет**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2	Челночный бег 3x10м	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3	Прыжок в длину с места	130	140	160	120	130	150
4	Отжимания	10	13	22	5	7	13
5	Выполнение короткой подачи	5 из 10			5 из 10		
6	Выполнение высокой подачи	6 из 10			6 из 10		

**Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 11-12 лет**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2	Челночный бег 3x10м	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
3	Прыжок в длину с места	150	160	180	135	145	165
4	Отжимания	13	18	28	7	9	14
5	Выполнение короткой подачи	6 из 10			6 из 10		
6	Выполнение высокой подачи	7 из 10			7 из 10		

**Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 13-15 лет**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2	Челночный бег 3x10м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3	Прыжок в длину с места	170	190	215	150	160	180
4	Отжимания	20	24	36	8	10	15
5	Выполнение короткой подачи	7 из 10			7 из 10		
6	Выполнение высокой подачи	8 из 10			8 из 10		

**Контрольные нормативы для мальчиков и девочек 16-17 лет**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень	начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2	Челночный бег 3x10м	7,9		6,9	8,9	8,7	7,9
3	Прыжок в длину с места	195	210	230	160	170	185
4	Отжимания	27	31	42	9	11	16
5	Выполнение короткой подачи	8 из 10			8 из 10		
6	Выполнение высокой подачи	9 из 10			9 из 10		

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

## Вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?  
В основном это укрепление здоровья и поддержания активного образа жизни, правильного развития человека
2. Первая помощь при ушибе?  
Холод.
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?  
Каждые 4 года.
4. Что такое бадминтон? Как появился?  
Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника, и наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.
5. В какой стране появился?  
Англия
6. В каких странах наиболее развит?  
Индонезия, Китай, Таиланд, Корея, Вьетнам, Гон-Конг.  
В Европе: Дания, Германия, Испания, Голландия
7. Что необходимо для занятий бадминтоном?  
Экипировка для бадминтона – это ракетка и струна, кроссовки, воланы, обмотка, спортивная форма и аксессуары. Но далеко не всё является действительно важным и необходимым при игре в бадминтон. На первом месте стоят: кроссовки, ракетка и волан.
8. Какие выделяют подачи?  
Короткая (подача в прямоугольник под сеткой) и высокая (на заднюю линию).
9. Время игры?  
Игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает)
10. Необходимый размер игровой площадки для бадминтона?  
Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Для парной игры используется площадка размером 13,4 (при подаче — 11,88) на 6,10 метров.
11. Для чего проводятся соревнования?  
Для выявления сильнейшего игрока или пары.

## **8. Методический материал**

1. Достичь высокой цели. Екатеринбург, 2011 г. Анциферов В.Е.
2. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / [В. П. Помыткин
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г.
4. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению техники бадминтона. М.: ФиС, 1980. Рыбаков Д. П.
5. Периодизация спортивной тренировки 2005 г. А.П. Бондарчук
6. Физическая культура и спорт в РФ 2006 г. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов
7. Yandex: [http // www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
8. Google: [http: // www.google.ru](http://www.google.ru)