Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Колола Никита Игоревич

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории — Т.И. Надеинская

26.05 20 23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность Современный век информационных технологий на второй план отодвинул активную деятельность, что привело к гиподинамии как взрослого населения, так и детей. Несколько часов на уроках, затем внеклассные занятия, которые не связанны со спортом, а затем выполнение домашних заданий заставляют ребёнка проводить основное время в сидячем положении. К этому следует добавить интернет, увлечение гаджетами, что также не способствует укреплению здоровья, а заметно ухудшает зрение детей. Всё это приводит к различным нарушениям осанки.

Обучение бадминтону способствует не только формированию общей культуры движений детей и подростков, развитию координации движений, но и заметно повышает функциональное состояние человека, его работоспособность и, существенным образом способствует профилактике и коррекции близорукости. Таким образом, занятия бадминтоном совершенствует определенные двигательные качества, и тем самым решают не только образовательные, но и оздоровительные задачи, приобщая детей и подростков к ведению здорового образа жизни

Педагогическая целесообразность

Занятия бадминтоном с педагогической точки зрения способствуют воспитанию морально-волевых качеств (*смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма*) и важнейших физических характеристик (*силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)*; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем. У детей формируются практические умения и инструкторские навыки, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; обучающиеся привлекаются к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, а также занятия бадминтоном выступают как эффективное средство привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, делая их уверенными в себе, умеющими преодолевать социальные трудности и психологические барьеры, готовят их к различным жизненным ситуациям. Ребята воспитываются на примере успехов и побед тульских спортсменов.

Не следует также забывать, что занятие бадминтоном помогает решить проблему занятости свободного времени детей.

Отличительная особенность программы.

Отличительная особенность

Бадминтон – один из самых доступных видов спорта, хотя и является олимпийским. Это захватывающая интересная игра, помогающая получить положительный эмоциональный заряд. Ей присущи высокая скорость передвижения игроков, их быстрые и внезапные действия, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, немедленная оценка результатов спортивной борьбы.

Специфика программы заключается в том, что она учитывает особенности дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Уровень программы: базовый.

Наиболее способные обучающиеся второго года обучения – ориентируются на выбор профессий спортивного профиля.

Адресат программы: обучающиеся 7-15 лет.

Цель - создание условий для физического развития подростков, формирования навыков здорового образа жизни посредством обучения технике и тактике игры в бадминтон.

Задачи:

обучающие:

– познакомить с правилами игры в бадминтон;

– привить основы культуры движения как базового условия предупреждения травм;

– передать основы техники и тактики игры в бадминтон;

– формировать элементарные знания об основах физической культуры, здоровом и безопасном образе жизни;

развивающие:

– развивать

✓ координационно-скоростные способности: ловкость, гибкость, прыгучесть;

✓ познавательную активность подростков;

- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ позитивную эмоциональную сферу подростка.

воспитательные:

– воспитывать морально-волевые качества *(смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность);*

– формировать
  - ✓ мотивацию к занятиям физкультурой;
  - ✓ культуру здорового и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы:

- любовь и уважение к ребёнку как активному субъекту воспитания и развития;
- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- единство восприятия, обучения и развития;
- сочетание педагогического руководства с развитием активности, самостоятельности и инициативы обучающихся;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- возможность свободного самоопределения и самореализации обучающегося;
- развитие основ социальной и жизненной адаптации воспитанника;
- доступность, постепенное усложнение от простого к сложному, наглядность, эмоциональность;
- личностно-ориентированный подход, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- гуманизации *(создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания)*.

Сроки реализации и объём программы: 3 года обучения – 576 часов; программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, программа второго и третьего года обучения рассчитана по 216 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с 10 минутным перерывом в первый год обучения и 3 раза во второй и третий год обучения в том же режиме.

Формы организации деятельности - *групповая, индивидуальная.*

Формы занятий: теоретические, тренировочные, в форме соревнований; экскурсионные.

Методы обучения

по источнику информации:

- словесные - рассказ, беседа;
- практической работы – тренировочные, спортивная игра;
- в форме соревнований;

- экскурсионные.

по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

- репродуктивный *(передача и запоминание информации наблюдения*);
- контроля и самоконтроля;
- ИКТ;
- стимулирования;
- самостоятельный*, (выполнение упражнений, тестовых и практических заданий)*.

Прогнозируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся приобретут

✓ <u>личностные качества:</u> морально-волевые качества *(смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность);* потребность в соблюдении здорового образа жизни; мотивацию к занятиям физкультурой; культуру здорового и безопасного образа жизни;

✓ <u>метапредметные достижения:</u> разовьют координационно-скоростные способности - ловкость, гибкость, прыгучесть; познавательную активность; коммуникативные умения; позитивную эмоциональную сферу.

✓ <u>Предметные результаты:</u>

- знания:

– познакомятся с правилами игры в бадминтон; с основами культуры движения как базового условия предупреждения травм;

– сформируют элементарные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни

- умения

– основ техники и тактики игры в бадминтон.

В содержание программы входят - изучение теоретического материала, практические занятия по физической, специальной, технической и тактической подготовке.

«Основы знаний»: расширение знаний, занимающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях; о бадминтоне. Обучение и убеждение занимающихся в правильном использовании полученных ценностных знаний для нахождения нужных решений, выводов, опирающихся на их собственный опыт, знания и понимание темы. Основы знаний сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

«Общая физическая подготовка» (ОФП) - обучение упражнениям, двигательным действиям, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают и совершенствуют определенные двигательные качества, которые по мере овладения занимающимися школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений,

постоянно снижаются (1-й год - 60%, 2-й год - 50%). В то же время, значительно возрастает доля специальных упражнений. Занятия бадминтоном носит комплексный характер и включает в себя упражнения из разных видов спорта: подвижные и спортивные игры - мини-баскетбол, баскетбол, мини-футбол, футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол, хоккей с мячом, лапта, настольный теннис. Кроме того, юные игроки должны уметь хорошо плавать, бегать, прыгать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, коньках, путешествовать, стрелять, ориентироваться на местности и т.д. Практический материал программы изучается и отрабатывается на учебно- тренировочных занятиях и совершенствуется в процессе товарищеских и календарных игр. Необходимо учитывать во время учебно-тренировочного процесса возрастные особенности детей и их физическую подготовленность.

Специальная физическая подготовка (СФП) - обучение техническим, тактическим приемам, изучение правил соревнований и участие в них. К обучению техники и тактики игры нужно подходить творчески, гибко. Особое внимание при обучении уделяется дисциплине, настойчивости и трудолюбию, сознательному отношению к изучению техники, выработке других морально-волевых качеств, присущих игрокам в настольный теннис, а также правильному выполнению технических приемов. Целесообразно применять методы разучивания приемов в целом и по частям, точно и правильно объяснять, и показывать; повторять многократно упражнения, анализировать выполнение, исправлять ошибки. По мере освоения технических элементов игры рекомендуется учить юных игроков тактическим приемам, которые помогут быстро ориентироваться в мгновенно меняющейся игровой обстановке, правильно оценивать игровую ситуацию и выбирать правильное решение в своих действиях. Игра в бадминтон, олимпийский вид спорта, является хорошей альтернативой традиционным «выездам на шашлыки», что обеспечивает здоровый образ жизни.

Способы и формы отслеживания освоения программы

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций:

– текущая контроль осуществляется регулярно вовремя занятий в форме тестирования и наблюдений;

– промежуточная аттестация - в середине учебного года и по его завершению, осуществляется в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов;

– итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме соревнований.

Учебный план первого года

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Содержание программы. Инструктаж по ТБ, ППБ,	2	2		наблюдение

	ПДД, Беседа «Физическая культура и спорт в современном российском обществе».				
2	Беседа «Развитие бадминтона в России»"' Гигиена. Предупреждение травм.	1	1		анкетирование
3	Сведения о строении и функциях организма.	0,5	0,5		тестирование
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5		тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	63	1	62	оценка уровня физической подготовки
6	Основы техники игры в бадминтон.	50	21	29	выполнение упражнений, соревнования
7	Основы тактики игры в бадминтон.	25	21	4	выполнение упражнений, соревнования
8	Итоговое занятие	2	-	2	контрольные упражнения, соревнования
	Итого:	144	47	97	

Содержание программы

Вводное занятие - 2час.

Теория – 2 час.

Цели, задачи, содержание программы «бадминтон». Инструктаж по ТБ, ППБ, ППД.

Беседа «Физическая культура и спорт в современном Российском обществе».

Гигиена и методы профилактики. Предупреждение травм - 1 час.

Теория - 1 час.

Общие и индивидуальные основы личной гигиены. Профилактика осанки и поддержание достойного внешнего вида. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде и обуви. Гигиеническое знание и применения водных процедур, использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Причины травматизма на занятиях бадминтоном правила их предупреждения. Правила поведение в чрезвычайных ситуациях.

Беседа «Развитие бадминтона в России».

Сведения о строении и функциях организма - 0,5 час.

Теория - 0,5 час.

Костная система и её развитие, связочный аппарат и его функции, строение, функции, работа скелетных мышц, их взаимодействие, сокращение и расслабление. Контроль деятельности этих систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 0,5час.

Теория - 0,5 час.

Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижности суставов.

Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка - 63 час.

Теория - 1 час.

Понятие об ОФП и СПФ, их значение для развития спортсмена, укрепления функциональных возможностей организма, развития специальных физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГТ). Ознакомление с упрощёнными правилами игры другие виды спорта *(футбол, баскетбол, пионербол).*

Практика - 62 час.

Общая физическая подготовка (ОФП) - 44 час.

Практика - 44 час.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, спины живота, ног. Упражнения из различных исходных положений (И.П.) на месте и в движении, круговые движения рук, стечение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя у стены. Наклоны, вращения, повороты головы, маховые движения, приседания, различные прыжки, упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами (1-1,5кг.) из разных исходных положений - стоя, лёжа, сидя, на коленях: броски и ловля мяча, поднимание и опускание мяча в различных плоскостях, круговые движения с мячом, сгибание и разгибание рук, наклоны, выпрыгивания с мячом вверх и т.д. Упражнения на гимнастической скамейке: отжимания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, прыжки через скамейку, напрыгивания двумя ногами, поочерёдно левой и правой ногой. Упражнения со- скакалкой. Упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стойке: *(лазанье, подтягивание, держание угла, на растягивание связок).* Лазанье по канату. Прыжки через гимнастического козла, смешанные виды, размахивания, ходьба по бревну.

Специальная (СФП) физическая подготовка - 18час.

Практика -18 час.

Акробатические упражнения: кувырки: (*вперёд, назад, в сторону, перекаты),* стойка на лопатках, голове *(с помощью)*, полушпагата, "мостик", из положения лёжа, соскоки в глубину со снарядов (высота 50-60см.). Эстафеты с акробатическими упражнениями. Перевороты вправо, влево, с

места, с разбега. Легкоатлетические упражнения: Медленный бег (кросс) по пересечённой местности *(желательно с лесозащитной посадкой) с преодолением естественных препятствий (овраги, неглубокие ямы и канавки)* до 1500 метров. Бег на короткие дистанции. Повторный бег 6*30м., 4*50м. Прыжки: в длину и высоту, в длину с места, на одной и двух ногах, прыжки много-скоки. Метание дротиков, мячей, предметов на дальность. Бег по песку, по воде, по снегу. Лыжи: Прогулки, горнолыжная подготовка *(спуски, подъёмы),* прохождение дистанций 1-2 км. Игры, эстафеты. Плавание: Произвольным способом 2*25м., 50м. Игра на воде. Подвижные игры и эстафеты: "Бой петухов", "Сильный бросок", "Борьба за мяч", "Защити крепость", "Мяч с четырёх сторон", "Охотники и утки", "Морской бой", "Мяч капитану", "Перестрелка". Спортивные игры: баскетбол, мини-баскетбол, лапта, настольный теннис по упрощённым правилам. Эстафеты: по кругу, встречные, с элементами единоборств. Туризм, спортивное ориентирование: *(походы выходного дня с группой, родителями).* Изучение элементарных правил поведения и получение необходимых навыков во время похода. Изучение карты данной местности. Эстафеты с простейшими элементами туризма и ориентирования.

Упражнения для развития быстроты: бег, эстафеты из различных исходных положений (и. п.) *(стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной, вперед, на коленях, сидя, лёжа)* на дистанции 5-10-15 м, бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 5-10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по- заданию (*с ускорениями, остановками, рывками),* проведение различных эстафет *(отрезки 5-15-20 м*), *паузы отдыха между 2-5 повторными стартами одного занимающегося 20-40 с).*

Эстафеты из разных и. п. с преодолением препятствий, с предметами, подвижные игры *(«Салки», «Вызов номеров», «Попробуй догони» и т.д.).*

Упражнения для развития прыгучести: приседания *(с отягощениями)*, выпрыгивания из приседа, много-скоки на одной, двух ногах (*вперед, боком, спиной вперед),* прыжки с преодолением препятствий, в глубину с последующими рывками-ускорениями, доставанием подвешенных предметов, деревьев и т.д., прыжки со скакалкой, подскоки, прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами, бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, эстафеты с элементами прыжков. Прыжки на батуте.

Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации движений: с падениями на пол, на маты, увертывания, перекаты. Акробатические упражнения в сочетании: с перемещениями игроков, эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча, бросками мячей в цель, подвижные, игры е преодолением различных препятствий *(барьеры, скамейки, флажки, натянутая резинка, кегли и т.д.),* ходьба и бег по бревну, прыжки и прыжковые упражнения из различных и. п., дополнительно усложненных движением рук, поворотами туловища, броски мячей, камней, бит с места и с разбега, различные движения руками с предметами *(палками, булавами,*

обручами, лентами, мячами и т.д). Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки, «коня», «козла»; «мост» с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения для развития ловкости лучше выполнять до силовых упражнений. Катание на роликовой доске, роликовых коньках, жонглирование 2-3-мя мячами, подбрасывание и ловля камешков, мячей одной, двумя руками, упражнения со скакалкой. Упражнения для развития силы мышц: броски набивного мяча: одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски двумя руками от груди, из-за головы, спичу, через спину назад. Метания теннисного мяча с места, с разбега, в прыжках на дальность, точность, правой, левой рукой, в цель на стене *(высота 1,5-2 м)* или на полу *(расстояние от 5 до 10 м).* Многократные броски волейбольного мяча, в стену, передачи баскетбольного мяча *(в парах, тройках)*, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах (стоя у стены), круговые движения кистями, упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Упражнения для развития ориентировки: броски теннисного мяча в цель на стене или полу после выполнения акробатических упражнений, внезапное изменение направления в беге по зрительному сигналу, передача мяча после рывка, поворота или прыжка.

Техника игры в бадминтон - 50 час.

Теория - 21 час.

Правила игры в бадминтон. Места занятий и оборудование. Правила и обязанности игроков, судей. Удаления. Разбор основных правил игры. Дополнительное время. Протесты. Виды соревнований. Площадка для игры в бадминтон, оборудование, разметка, практическая подготовка для занятий и соревнований. Воланы, облегченные мячи, поролоновые маты.

Понятие о технике, как основе спортивного мастерства. Первоначальное обучение игре. Основные технические приемы: стойки игрока (подающего волан, бьющего по волану ракеткой, *(нападающего игрока)* ловящего мяч игрока.

Техника удара ракеткой по волану из различных положений.

Практика - 29 час.

Техника нападения. Стойка нападающего во время подачи мяча для удара. Способы держания *(хваток)* ракетки во время удара. Способы удары ракеткой: кистевой, локтевой, плечевой. Создание навыка удержания ракетки в верхнем положении *(на уровне или выше лица).* Жонглирование волана, теннисного шарика, теннисного мяча на разных сторонах ракеток, бите. Соревнование на максимальное количество раз по жонглированию воланом на ракетки. Удары ракеткой по волану через сетку. Контроль за движением ракетки навстречу волану. Обучение короткому, среднему, дальнему ударам по волану ракеткой. Удары «сверху», «сбоку», «свечой». Удары на точность приземления.

Техника защиты.

Стойка защитника:

Техника передвижения *(выход на свободное место приставными шагами (вправо, влево), бегом вперед, бегом спиной вперед, рывки, ускорения)* с целью ловли волана. Ловля волана из положения лежа, стоя, стоя спиной, боком, сидя на площадке.

Техника подающего: стойка подающего, подбрасывание волана.

Тактика игры в бадминтон - 25 час.

Теория -21 час.

Понятие о тактике игры, ее взаимосвязи с технической подготовкой. Влияние технической и тактической подготовки на рост спортивного мастерства. Содержание тактической-подготовки. Индивидуальная, групповая, командная тактика. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика - 4 час.

Тактика нападения. Индивидуальная тактика защиты. Функции нападающею *(точность, сила, мощность удара ракеткой по волану)*, выбор удобного момента для нанесения точного удара, использование «финтов» *(отвлекающих моментов),* простейшие тактические комбинации. Хорошее видение игровой площадки.

Тактика защитника. Правильное место игрока на площадке, функции защитника. Индивидуальная тактика защитника: занятие правильной позиции во время подачи игроков нападения, перемещения по площадке. Учебные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке.

Итоговое занятие - 2 часа

Практика - 2 час

К концу первого года обучения, обучающиеся должны

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- правила личной гигиены;
- методы предупреждения травм;
- элементарные приемы тактики и техники игры в бадминтон;
- правила игры в бадминтон;
- основные системы жизнеобеспечения человека и понятие «функциональная система»;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений;
- применять основные приемы техники и тактики игры в бадминтон;

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём;
- коллективного поведения и умения работать в команде.

Учебный план второго года

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в современном Российском обществе	2	2		тестирование, анкетирование
2	Детализация сведений о строении и функциях организма занимающихся	1	1		тестирование, анкетирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	0,5	0,5		Выполнение физических упражнений
4	Правила игры и проведение соревнований по бадминтону	0,5	0,5		тесты и проведение учебной игры
5	Общая и специальная физическая подготовка	86		86	тесты и проведение учебной игры
6	Совершенствование техники игры в бадминтон	70	25	45	соревнования
7	Совершенствование тактики игры в бадминтон	50	25	25	соревнования
8	Итоговое занятие	6		6	итоговая игра
9	**Итого:**	216	54	162	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в современном российском обществе -2 час.

Теория - 2 час.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; физическая культура и ее значение в сохранении и укреплении здоровья современного человека, т.е. в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ); изучение учебной и специальной литературы по физической культуре. Беседа «Бадминтон как доступный и массовый вид спорта».

Детализация сведений о строении и функциях организма занимающихся - 1 час.

Теория - 1 час.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная системы, их роль в осуществлении двигательных актов; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных

нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; сведения о нервной системе и её значение в управлении движениями и регуляции систем организма *(дыхания, кровообращения и энергообеспечения).*

Влияние физических упражнений на организм подростка, занимающегося бадминтоном-0,5 час.

Теория -0,5 час.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность; Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;

Правила игры и проведение соревнований по бадминтону - 0,5 час.

Теория - 0,5 час.

Изучение правил и соревнований. Оборудование места для соревнований. Участники соревнований. Судейская коллегия. Правила судейства. Правила, касающиеся игроков. Нарушения и наказания. Правила поведения и отсчета времени игры. Форма проведения соревнований, заявки. Протесты.

Общая физическая подготовка (ОФП). - 86 час.

Практика - 86 час.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: на месте и в движении, в сочетании с упражнениями на координацию и гибкость.

Общеразвивающие упражнения с предметами: набивные мячи (1.5-3кг.). Гимнастические палки, скакалки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, индивидуальные и в парах - из разных исходных положений. Упражнения на гимнастических снарядах: *(скамейка, перекладина, гимнастическая стенка, канат, «конь», «козёл», бревно и др.);* в равновесии, переходов из висов в упоры и наоборот; простые и опорные прыжки; упражнения для развития силы, быстроты и гибкости.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег 5-7 минут, бег по пересеченной местности, в лесу, лесопосадке. Бег на 30-60м. на скорости. Повторный бег 5*40м., 6*30м., 3*100м. Бег на время 300, 500, 800м. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Много-скоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты. Бег по песку, воде, снегу.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, перекаты. Стойка на голове.

Лыжи: прогулка на 8-12км. Повторные прохождения отрезков: 4-4*100м, 3-4*200-250м, 2-3*300м. Горнолыжная техника: преодоление спусков, подъём, прыжки со снежных трамплинов. Эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, гандбол. Виды спорта в природных условиях - туризм, ориентирование, гребля.

Подвижные игры: с бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность.

СПФ (специальная физическая подготовка)

Упражнения для развития быстроты: Бег из различных стартовых положений (сидя, лёжа на спине и животе, бега на месте); челночный бег с хода на 10-30м., бег с ведением мяча с максимальной скоростью, с обводкой препятствий; бег с остановками и изменением направлений до 180°; бег на перегонки *(боком, спиной вперёд);* бег с прыжками на 90° и 180°; бег по сигналу с выполнением определённых заданий *(приставными шагами, в парах с высоким, поднимание бедра, забрасыванием голени назад и т.д.);* Различные эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями игрока, ловлей и передачей мяча, с бросками в движущуюся мишень *(бегущий игрок, катящий мяч)*; прыжки с поворотами, падениями *(па пол, на маты)*. Преодоление полосы с четырьмя и пятью препятствиями.

Упражнения для развития прыгучести; прыжки вверх с предметами *(типа «кенгуру», «лягушки»).* Много-скоки на одной, двух ногах; прыжки в глубину, высоту и через препятствия; бег по «кочкам», воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, с доставанием предмета *(многократно)*. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер, толчком одной и двух ног. Различные эстафеты с прыжками.

Упражнения для развития мышечной силы и быстроты *(скоростно-силовая подготовка):* упражнения с отягощением *(гантели, гири, блины и грифы от штанги, набивные мячи, вес партнёра и т.д.).* Выполняется только в быстроте темпа, сериями по 8-10 повторений с интервалом отдыха, с проверкой пульса; броски мяча в стенку и ловля на быстроту, метание мяча, бить на дальность; ходьба в полуприсяде с различными отягощениями; спортивные и подвижные игры; эстафеты с набивными мячами (1 кг.)

Совершенствование техники игры в бадминтон- 70 час.

Теория - 25 час.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Анализ основных технических приёмов. Цикл бесед «Травматическая «эпидемия».

Практика - 45 час.

Обучение и закрепление нового материала, и дальнейшее совершенствование ранее изученного.

Техника нападения: Совершенствование ранее изученных основных ударов по волану. Обучение высоко-далёкому удару, прямому, косому, диагональному. Пробивание волана справа-сбоку по нисходящей траектории *(не ожидая снижения волана ниже уровня головы)* по боковым линиям и задним ушам площадки. Оценка ударов по 3-х бальной системе. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей мяча, бросками мяча в цель, ударами по волану. Подвижные игры.

Техника защиты. Отбивание волана *(летящего высоко, низко, справа, слева, катящегося).* Совершенствование точности удара волана в цель. Подвижные игры *(«Перестрелка», «Салки»).* Различные эстафеты, Товарищеские и контрольные игры.

Тактика игры в бадминтон - 50 час.

Теория - 25 час.

Характеристика игровых действий в защите и в нападении. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактический план на игру. Выполнение различных действий без волана и с воланом в зависимости от расположения на площадке.

Практика - 25 час.

Тактика нападения; Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время игры; действия на различных местах игровой площадки *(па краю, в центре),* в игре в отрыв. Командные комбинации вдвоём, при парных встречах скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнёру по команде, подстраховка. Подвижные игры, эстафеты, учебные игры.

Тактика защиты; Дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своём игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку. Эстафеты, подвижные игры *(различные варианты игры «Салки»).* Учебные и контрольные игры с совершенствованием индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Итоговое занятие - 6 час.

Практика - 6 час.

(*первенство города)*

К концу второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- основные знания физической культуры и соблюдать здоровый образ жизни;
- понимать правила игры и проведения соревнований;

- правила судейства и обьяснить приемы тактики и техники игры в бадминтон;
- как работают основные системы жизнеобеспечения человека и понятие «функциональная система»;

уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- понимать для чего используются основные приемы техники и тактики игры в бадминтон.

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём и бережного отношения к нему;
- помощи товарищам и сплочения команды.

Учебный план третьего года

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в современном Российском обществе	2	2		тестирование, анкетирование
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся на фоне повышенных физических нагрузок	1	1		тестирование, анкетирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	0,5	0,5		Выполнение физических упражнений
4	Правила игры и проведение соревнований по бадминтону	0,5	0,5		тесты и проведение учебной игры
5	Общая и специальная физическая подготовка	70		70	тесты и проведение учебной игры
6	Совершенствование техники игры в бадминтон	76	25	51	соревнования
7	Совершенствование тактики игры в бадминтон	60	25	35	соревнования
8	Итоговое занятие	6		6	итоговая игра
9	**Итого:**	216	54	162	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в современном российском обществе -2 час.

Теория - 2 час.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; физическая культура и ее значение в сохранении и укреплении здоровья современного человека, т.е. в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ); изучение учебной и специальной литературы по физической культуре. Беседа «Бадминтон как доступный и массовый вид спорта».

Сведения о строении и функциях организма, занимающихся фоне повышенных физических нагрузок - 1 час.

Теория - 1 час.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная системы, их роль в осуществлении двигательных актов; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; сведения о нервной системе и её значение в управлении движениями и регуляции систем организма *(дыхания, кровообращения и энергообеспечения).*

Влияние физических упражнений на организм подростка, занимающегося бадминтоном-0,5 час.

Теория -0,5 час.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность; Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;

Правила игры и проведение соревнований по бадминтону - 0,5 час.

Теория - 0,5 час.

Изучение правил и соревнований. Оборудование места для соревнований. Участники соревнований. Судейская коллегия. Правила судейства. Правила, касающиеся игроков. Нарушения и наказания. Правила поведения и отсчета времени игры. Форма проведения соревнований, заявки. Протесты.

Общая физическая подготовка (ОФП). - 70 час.

Практика - 70 час.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: на месте и в движении, в сочетании с упражнениями на координацию и гибкость.

Общеразвивающие упражнения с предметами: набивные мячи (1.5-3кг.). Гимнастические палки, скакалки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, индивидуальные и в парах - из разных исходных положений. Упражнения на гимнастических снарядах: *(скамейка, перекладина, гимнастическая стенка, канат, «конь», «козёл», бревно и др.);* в равновесии, переходов из висов в упоры и наоборот; простые и опорные прыжки; упражнения для развития силы, быстроты и гибкости.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег 5-7 минут, бег по пересеченной местности, в лесу, лесопосадке. Бег на 30-60м. на скорости. Повторный бег 5*40м., 6*30м., 3*100м. Бег на время 300, 500, 800м. Прыжки

в длину и в высоту с разбега. Много-скоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты. Бег по песку, воде, снегу.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, перекаты. Стойка на голове.

Лыжи: прогулка на 8-12км. Повторные прохождения отрезков: 4-4*100м, 3-4*200-250м, 2-3*300м. Горнолыжная техника: преодоление спусков, подъём, прыжки со снежных трамплинов. Эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, гандбол. Виды спорта в природных условиях - туризм, ориентирование, гребля.

Подвижные игры: с бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность.

СПФ (специальная физическая подготовка)

Упражнения для развития быстроты: Бег из различных стартовых положений (сидя, лёжа на спине и животе, бега на месте); челночный бег с хода на 10-30м., бег с ведением мяча с максимальной скоростью, с обводкой препятствий; бег с остановками и изменением направлений до 180°; бег на перегонки *(боком, спиной вперёд);* бег с прыжками на 90° и 180°; бег по сигналу с выполнением определённых заданий *(приставными шагами, в парах с высоким, поднимание бедра, забрасыванием голени назад и т.д.);* Различные эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями игрока, ловлей и передачей мяча, с бросками в движущуюся мишень *(бегущий игрок, катящий мяч)*; прыжки с поворотами, падениями *(па пол, на маты)*. Преодоление полосы с четырьмя и пятью препятствиями.

Упражнения для развития прыгучести; прыжки вверх с предметами *(типа «кенгуру», «лягушки»).* Много-скоки на одной, двух ногах; прыжки в глубину, высоту и через препятствия; бег по «кочкам», воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, с доставанием предмета *(многократно)*. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер, толчком одной и двух ног. Различные эстафеты с прыжками.

Упражнения для развития мышечной силы и быстроты *(скоростно-силовая подготовка):* упражнения с отягощением *(гантели, гири, блины и грифы от штанги, набивные мячи, вес партнёра и т.д.).* Выполняется только в быстроте темпа, сериями по 8-10 повторений с интервалом отдыха, с проверкой пульса; броски мяча в стенку и ловля на быстроту, метание мяча, бить на дальность; ходьба в полу-присяде с различными отягощениями; спортивные и подвижные игры; эстафеты с набивными мячами (1 кг.)

Совершенствование техники игры в бадминтон- 76 час.

Теория - 25 час.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Анализ основных технических приёмов. Цикл бесед «Травматическая «эпидемия».

Практика - 51 час.

Обучение и закрепление нового материала, и дальнейшее совершенствование ранее изученного.

Техника нападения: Совершенствование ранее изученных основных ударов по волану. Обучение высоко-далёкому удару, прямому, косому, диагональному. Пробивание волана справа-сбоку по нисходящей траектории *(не ожидая снижения волана ниже уровня головы)* по боковым линиям и задним ушам площадки. Оценка ударов по 3-х бальной системе. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей мяча, бросками мяча в цель, ударами по волану. Подвижные игры.

Техника защиты. Отбивание волана *(летящего высоко, низко, справа, слева, катящегося).* Совершенствование точности удара волана в цель. Подвижные игры *(«Перестрелка», «Салки»).* Различные эстафеты, Товарищеские и контрольные игры.

Тактика игры в бадминтон - 60 час.

Теория - 25 час.

Характеристика игровых действий в защите и в нападении. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактический план на игру. Выполнение различных действий без волана и с воланом в зависимости от расположения на площадке.

Практика - 35 час.

Тактика нападения; Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время игры; действия на различных местах игровой площадки *(па краю, в центре),* в игре в отрыв. Командные комбинации вдвоём, при парных встречах скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнёру по команде, подстраховка. Подвижные игры, эстафеты, учебные игры.

Тактика защиты; Дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своём игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку. Эстафеты, подвижные игры *(различные варианты игры «Салки»).* Учебные и контрольные игры с совершенствованием индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Итоговое занятие - 6 час.

Практика - 6 час.

(*первенство города)*

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- основные знания физической культуры и соблюдать здоровый образ жизни;
- понимать правила игры и проведения соревнований;

- правила судейства и обьяснить приемы тактики и техники игры в бадминтон;
- нормы и требования различного уровня соревнований.
- как работают основные системы жизнеобеспечения человека и понятие «функциональная система»;

уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- понимать для чего используются основные приемы техники и тактики игры в бадминтон.
- судейство муниципального и областного уровня.

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём и бережного отношения к нему;
- помощи товарищам и сплочения команды.
- реализации с помощью бадминтона личности.

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

- условия набора в объединение: принимаются дети в возрасте от 7 до 15 лет *(допускается приглашение родителей на некоторые занятия)*;
- условия формирования групп: одновозрастные и разновозрастные группы;
- количественный состав группы: не более 15 человек;

Методическое обеспечение – *дидактический материал*: разработки обучающихся игр, игры для конструирования спортивных ситуаций, развивающие игры.

- *наглядный материал:* флажки, знаки символики, тематические презентации, печатная продукция.

Материально-техническое обеспечение

- оборудование:
  - Спортивная площадка (игровой зал)
  - Баскетбольные мячи (5шт.)
  - Волейбольные мячи (4 шт.)
  - Ракетки (20 шт.)
  - Воланы (50 шт.)
  - Футбольные мячи (2 шт.)
  - Гранаты 250 гр. (5 шт.)
  - Фишки (10шт.)
  - Гимнастические маты (5 шт.)
  - Гимнастические скамейки (3 шт.)
  - Гимнастическая стенка (2 шт.)
  - Скакалки (20 шт.)
  - Секундомер (1 шт.)
  - Свисток (1 шт.)
  - Канат (1 шт.)
  - Эстафетные палочки (3 шт.)
  - Обручи (10 шт.)
  - Гантели (10 пар)
  - Перекладина (2 шт.)

Противопоказания к освоению программы:

- тяжелые формы задержки психического развития;
- умственная отсталость;
- выраженные проявления агрессивного поведения.

При зачислении обучающихся необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям **спортом**

Электронные ресурсы по темам программы.

1. **ilovebadminton.ru** - Все о бадминтоне.
2. **vbadminton.ru**- В Бадминтон - бадминтонный портал.

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Список литературы для педагога

1. Горячев А.Н. Ивашин А.А. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
3. Мачнев В.М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания /. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / – 2-е изд., Исправ. И доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Турманидзе В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / – Омск: Изд-во Ом. Гос. ун-та, 2008. – 72 с.
6. Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Учимся играть в бадминтон /. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. Пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. 1 Антропов А.М. Турманидзе В.Г Харченко Л.В., Азы бадминтона: Учебное пособие. — М.: МГИУ, 2007.
2. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 2011.
3. Ильин Ю.М. Обучение студентов правилам игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014
4. Ильин Ю.М., Кулакова Л.В., Чернянская В.В. Методика обучения студентов основам техники и тактики игры в бадминтон. М: Изд. МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1999
5. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
6. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 2012
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 2011.
8. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
9. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.

Приложение

Контрольно-оценочные средства к программе

Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся:

- наличие морально волевых качеств;
- стремление к соблюдению здорового и безопасного образа жизни;
- наличие коммуникативных качеств;
- развитые физические качества (*ловкость, гибкость, прыгучесть*);
- знание правил игры в бадминтон;

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 1 год обучения 7-9 лет.

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.4 и ниже	5.5-5.7 сек	5.8-6.0 сек	6.1-6.3 сек
Прыжок в длину с места	150 и выше	149-147 см	146-144 см	143-141 см
Отжимание от пола	15 и выше	14-12 раз	11-9 раз	8-6 раз
Попадание по воланчику ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по бадминтону	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6-ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 1 год обучения 7-9 лет.

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.6 и ниже	5.7-5.9 сек	6.0-6.2 сек	6.3-6.5 сек
Прыжок в длину с места	141 и выше	140-138 см	137-135 см	134-124 см
Подъём туловища за 30 секунд	14 и больше	13-11 раз	10-8 раз	7-5 раз
Попадание по волану ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по бадминтону.	10 ответы знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте опускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 2 год обучения 10-12 лет.

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.2 и ниже	5.3-5.5 сек	5.6-5.8 сек	5.9-6.1 сек
Прыжок в длину с места	155 и выше	154-152 см	151-149 см	148-146 см
Отжимание от пола	17 и выше	15-14 раз	13-11 раз	10-12раз
Попадание по воланчику ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз

Тестовые задания по бадминтону	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6-ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 2 год обучения 9-12 лет.

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.4 и ниже	5.6-5.8 сек	6.0-6.2 сек	6.3-6.5 сек
Прыжок в длину с места	136 и выше	135-133 см	132-130 см	129-124 см
Подъём туловища за 30 секунд	16 и больше	15-13 раз	12-10 раз	9-7 раз
Попадание по волану ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по бадминтону.	10 ответы знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте опускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 3 год обучения 12-14 лет.

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.8 и ниже	5.0-5.2 сек	5.3-5.5сек	5.6-5.8 сек
Прыжок в длину с места	160 и выше	159-157 см	156-154 см	153-151 см
Отжимание от пола	20 и выше	19-17 раз	16-14 раз	13-11 раз
Попадание по воланчику ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по бадминтону	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6-ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон», 3 год обучения 12-14 лет.

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.0 и ниже	5.2-5.4 сек	5.5-5.7 сек	5.8-6.0сек
Прыжок в длину с места	151 и выше	150-148 см	147-145 см	144-142 см
Подъём туловища за 30 секунд	18 и больше	17-15 раз	14-12 раз	11-9 раз
Попадание по волану ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз

Осуществление подачи воланчиком из зон.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по бадминтону.	10 ответы знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте опускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Итоговое тестовое задание к программе «Бадминтон».

1. **До скольких очков играют в бадминтон?**
   - **А. 21**
   - **Б. 20**
   - **В. 11**
2. **Сколько сетов (партий) в бадминтоне?**
   - **А. 1**
   - **Б. 2**
   - **В. 3**
3. **Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?**
   - **А. 5,18 м х 13,4 м**
   - **Б. 6,18 м х 13,4 м**
   - **В. 7,18 м х 13,4 м**
4. **Смена сторон.**
   - А. По окончании первого гейма;
   - Б. Перед началом третьего гейма
   - В. Оба ответа верны
5. В какой стране зародился бадминтон?
   - А. Индия
   - Б. Англия
   - В. США
6. **Какая высота сетки в бадминтоне?**
   - А. 80 см
   - Б. 76 см
   - В. 78 см
7. **Как называется мячик для бадминтона?**
   - А. Волан Б. Теннисный мячик
   - В. Шарик
8. Как должен подающий держать **ракетку**
   - А. Выше пояс
   - Б. Ниже пояса
   - В. На уровне пояса
9. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?
   - А. С правого
   - Б. С левого
   - В. С передней зоны

10. Есть ли вторая попытка при подаче у **бадминтониста?**
   - А. Есть
   - Б. Нет
   - В. Есть, если промахнулся по **волану**

Ответы:

Вариант	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	А	В	А	В	А	Б	А	А	А	Б