

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАДМИНТОН»
Возраст учащихся 10-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Смолянинов Александр Васильевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - программа «Бадминтон» имеет спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Актуальность – Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Адресат программы – учащиеся 3-11 классов

Объем и срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

Целью является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для учащихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

Задачи.

Обучающие:

- обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона

Развивающие:

- развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону

Воспитательные:

- воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы – Участниками программы являются учащиеся 3-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает 144 часа занятий в течение года – по 4 часа в неделю. Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на

первом году обучения – не менее 15 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Формы проведения занятий:

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре
- *теоретические занятия – периодически*, по усвоению основных приемов в игре бадминтон, учащимся будут необходимы теоретические знания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – при изложении теоретических правил или перед началом игры
- групповая – в парных играх, в групповых играх

Материально-техническое оснащение программы – зал (просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением), ракетки, воланы, мячи, скакалки, гимнастические палки, стойки, бадминтонная сетка.

Планируемые результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

Власти нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Власти эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Власти физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются

как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Власти физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных товарищеских матчей.

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическая беседа
2	Общефизическая подготовка	72	10	62	Практические упражнения
3	Психотехническая	44	24	20	Педагогическое

	подготовка				наблюдение, опрос
4	Тактическая подготовка	20	10	10	Сдача спортивных нормативов
5	Итоговые игры	2	-	2	Игра
6	Итоговые испытания	2	-	2	Практические упражнения
7	Внутришкольные соревнования	2	-	2	Игра
8	Итоговое занятие	2	-	2	Игра

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	28.05.25	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №106 от 04.06.2024

Протокол №10 от 03.06.2024

Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:37:29 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«БАДМИНТОН»
Возраст учащихся 10-17 лет**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Смолянинов Александр Васильевич

Санкт-Петербург
2024

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на

основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Задачи.

Обучающие:

- обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона

Развивающие:

- развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону

Воспитательные:

- воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория: Техника безопасности на занятиях по бадминтону. История игры в бадминтон. Режим дня. Гигиена. Правила игры.

2. ОФП:

Теория: Теоретические основы игры в бадминтон и упражнения помогающие добиться успеха в этой игре.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание

туловища из положения лёжа).

3. Психотехническая подготовка:

Теория: Совершенствование моральных качеств в игре бадминтон, упражнения нацеленные на достижение успеха в бадминтон.

Практика: применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно: выполнения имитаций основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.

Возраст	Тип ударов	Кол-во повторов в серии	Максимальное кол-во серий в тренировке
7 лет	Удары сверху	1	2
	Удары сбоку	4	1
	Удары снизу	2	2
8 лет	Удары сверху	3	2
	Удары сбоку	6	2
	Удары снизу	4	2
9 лет	Удары сверху	5	3
	Удары сбоку	8	3
	Удары снизу	6	3
10 лет	Удары сверху	7	4
	Удары сбоку	10	3
	Удары снизу	8	4

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке;
- прыжки через скакалку.

2. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение с в/старта до 30 м;
- челночный бег – 6х5 м;
- маховые движения ногами;
- имитация ударов.

3. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 15 до 30 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений.

4. Тактическая подготовка:

Теория: Тактические приемы в бадминтоне.

Практика: правильный хват ракетки и смена хватки ракетки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая

открытой стороной ракетки, обучение удара сверху.

Методика начального обучения технике: 1) хватка ракетки; 2) подачам; 3) ударам снизу; 4) ударам сверху; 5) передвижениям по площадке; 6) ударам с сбоку; 7) стойка бадминтониста.

5.Итоговые игры:

Практика: Проведение внутришкольных игр по бадминтону

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. 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 учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«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.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной 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 лицевую линию, 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.

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. 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. 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.

6.Итоговые испытания:

Практика:

Проведение испытаний по офп и спф:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места(см)	165	155
2	Бег 30м (с)	5,4	6,3
3	Челночный бег 6х5 м (с)	12,0	13,0
4	Метание волана	5,0	5,0

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Высокая подача	3	3
2	Короткая подача	3	3
3	Жонглирование	10	10
4	Высокий удар	3	3

7.Внутришкольные соревнования:

Практика:

Участие детей в школьных соревнованиях(2 раза в год).

8.Итоговое занятие:

Практика: проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

Планируемые результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Власти познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

Власти нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Власти трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Власти эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

Власти коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Власти физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Власти физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

Области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

Области трудовой культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Власти коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

Власти физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Количество часов по плану	Количество часов по плану
1.	Основы игры. Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	4		
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	4		
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4		
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	4		
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5	4		

	ударов из двух квадратов, кол-во раз			
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	4		
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	4		
8.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы.	4		
9.	Оздоровительные системы физического воспитания. Бадминтон в адаптивной физической культуре.	4		
10.	Спортивная подготовка. Содержание тренировочных занятий по бадминтону.	4		
11.	Организация и проведение занятий физической культурой. Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре.	4		
12.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка физической работоспособности.	4		
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой.	4		
14.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне.	4		
15.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.	4		
16.	Оздоровительные системы	4		

	физического воспитания. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.			
17.	Спортивная подготовка. Содержание тренировочных занятий по бадминтону.	4		
18.	Организация и проведение занятий физической культурой. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.	4		
19.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне.	4		
20.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне.	4		
21.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.	4		
22.	Основные содержательные линии. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.	4		
23.	Основные содержательные линии. Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.	4		
24.	Основные содержательные линии. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.	4		
25.	Основные содержательные линии. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с	4		

	отклонением в состоянии здоровья.			
26.	Основные содержательные линии. Оценивать физическую работоспособность с применением пробы РВС 140. Ведение дневника самоконтроля.	4		
27.	Основные содержательные линии. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.	4		
28.	Основные содержательные линии. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	4		
29.	Основные содержательные линии. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.	4		
30.	Основные содержательные линии. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.	4		
31.	Основные содержательные линии. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.	4		
32.	Основные содержательные линии. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.	4		
33.	Основные содержательные линии.	4		

	Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.			
34.	Основные содержательные линии. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.	4		
35.	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов	4		
36.	Итоговое занятие	4		
	Итого:	144		

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (физические качества, выносливость, память, реакция и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Скорость	Реакция	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными ситуациями

1 уровень						
2 уровень						
3 уровень						

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в игре

Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы нанести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в бадминтон от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в бадминтон до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в бадминтон от 45 минут и больше.

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в бадминтон
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в бадминтон
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в бадминтон

Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости

- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- игра
- устный опрос

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- игры по круговой системе
- педагогическая беседа

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- игра
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх
- сдача нормативов ОФП

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Внутришкольные игры.	Игры с учетом времени между учащимися.	Сдача норм ОФП	Количество ударов ракеткой	Сила и скорость удара	Участие в конкурсах	Самоконтроль и дисциплина
1							
2							

3							
4							
5							

Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Игры с учетом времени между учащимися

- 1 балл – учащийся не допущен до игр с учетом времени
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

Количество ударов ракеткой

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 ударов

- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 ударов и более

Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)
- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем

- 5 баллов – учащийся может судить игры

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

Список литературы

1. www.badminton.ru - история бадминтона, новости, форум, 2017.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011.
6. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.

7. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2008.

8. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.

9. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева.к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.