

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, для обучающихся среднего и старшего звена. Разработана в соответствии с требованиями к учебному предмету по физической культуре «»Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений)»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по определенному виду деятельности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность данной программы.**

На современном этапе развития общества особенно важным является создание максимально благоприятных условий для всестороннего гармоничного развития ребенка с учетом его индивидуальных морфофункциональных, физических, соматических и психических особенностей. Младший школьный возраст – важнейший период развития ребенка, укрепления его здоровья, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств.

В настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию школьников диктуют необходимость вариативности в учебно-воспитательном процессе посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности школьников, в частности внеклассные занятия бадминтоном.

Большое разнообразие в бадминтоне технико-тактических приемов и специальных подводящих упражнений, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков школьников, способствует развитию ловкости и координации движений. Хороший уровень физического развития придает обучающимся силу и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным и способным на большие свершения.

**1.3 Цель и задачи данной программы.**

**Главный принцип:** крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Целью** физической культуры является формирование у обучающихся 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 обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– 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;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздо­ро­вительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

**1.4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры**

* Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры**

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением занятий.

**1.5 Отличительные особенности программы**

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Программа по бадминтону, срок реализации 1 год. «Бадминтон» предназначен для обучающихся 4-6 классов. В программе представлен учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим представляется возможность, в зависимости от подготовленности учащихся, самостоятельно с учетом возраста бадминтонистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 10-12 лет. Комплектование группы производится с учетом возрастных особенностей и способностей детей.

**Объем и срок освоения программы 1 учебный год. 1 год** обучения - 2 часа в неделю: 2 занятия по 2 часа. Всего 144 занятий

**Формы обучения.** Со всей группой учащихся, включая так же индивидуальную и самостоятельную тренировку.

**Режим занятий:** Начало сентябрь 2017 года, окончание *май 2018 года.*

**Формы аттестации:**

* перемещения по точкам;
* комбинации с воланом и ракеткой;
* отработка движений,
* технико-тактические действия;

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** зачет, тестирование, соревнования.

**Материально-техническое обеспечение:** сетка, ракетки, воланы, паралоновые мячи, скакалки, набивные мячи, стойки

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов (уроков) | | | Формы  аттестации/  контроля |
| **Базовая часть** | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Знания о физической культуре  Введение. История возникновения и развитие бадминтона | 4 | 4 | - | Зачет |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе занятий | | | |
| 3 | Физическое совершенствование:  Тактическая подготовка | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 4 | Техническая подготовка | 16 | - | 16 | Зачет |
| 5 | Общая физическая подготовка. Практическая работа | 80 | - | 80 | Зачет |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Практическая работа | 20 | 5 | 15 | Зачет |
| 7 | Соревновательная деятельность | 8 | - | 8 | Соревнование |
| 8 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Тестирование |
|  | Итого: | 144 |  |  |  |

**3. Содержание курса**

**1. Знания о физической культуре. История возникновения и развития бадминтона**. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности.

**Практическая работа:** просмотр фрагментов соревнований по бадминтону

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

## 3. Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразви­ва­ющей направленностью.** *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

**4. Техническая и тактическая подготовка**

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара.

**Практическая работа:** отработка способов передвижений по точкам и имметация ударов ракеткой.

**5. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
* Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
* Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и отпускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и отпускание туловища.
* Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
* Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, перетаскивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивлениям.

**Общеразвивающие упражнения с предметом.**

* Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носке, приседания.
* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
* Управления с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывание вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, а прыжке, после кувырка в движении.

**Подвижные игры и эстафеты**.

* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
* Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской предметов, бросками и ловлей мячей, прыжками и бегом.

**Практическая работа:** выполнение комплексов упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости

**6. Специальная физическая подготовка**

* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.
* Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением численности состава.
* Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёмов и передач. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. Упор, лёжа передвижение на руках. Многократные броски набивного мяча.
* Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновом амортизаторе.
* Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча через сетку. Удар по мячу укрепленного в держателе, амортизаторе. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

**Практическая работа:** самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка

**7. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных бадминтонистов.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, разметка площадки. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнований.

**8.** **Контрольные испытания.** Тестирование учащихся в начале и в конце года

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | Комбинированное занятие | Метод фронтальный  Прием беседа, комбинированное занятие | Видеофильмы: «Азбука волана», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»  Печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики бадминтона, и правилам соревнований по бадминтону) | Учебно-практическое оборудование (сетка бадминтонная, ракетки, воланы, табло перекидное, гимнастическая стенка, гимнастические лавочки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, гимнастический мост, гантели, гири, мини-штанги, амортизаторы, теннисные мячи, скакалки)  Контрольно-измерительные приборы (секундомер, мерная лента фиберглассовая, весы медицинские, ростомер, пульсометр, тонометр автоматический)  Большой спортивный зал с игровыми площадками для бадминтона  Специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | самоанализ |
| 2 | Эстафета, практическое занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | самоанализ |
| 3 | Комбинированное занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, комбинированное занятие | зачет |
| 4 | Практическое занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | зачет |
| 5 | Практическое занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | зачет |
| 6 | Практическое занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | Видеофильмы: «Азбука волана», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»  Печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики бадминтона, и правилам соревнований по бадминтону) | Учебно-практическое оборудование (сетка бадминтонная, ракетки, воланы, табло перекидное, гимнастическая стенка, гимнастические лавочки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, гимнастический мост, гантели, гири, мини-штанги, амортизаторы, теннисные мячи, скакалки)  Контрольно-измерительные приборы (секундомер, мерная лента фиберглассовая, весы медицинские, ростомер, пульсометр, тонометр автоматический)  Большой спортивный зал с игровыми площадками для бадминтона  Специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | зачет |
| 7 | Практическое занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | зачет |
| 8 | Практическое занятие | Метод индивидуальный  Прием игры, тренировочные упражнения, практическое занятие | зачет |
| 9 | Комбинированное занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | зачет |
| 10 | Комбинированное занятие | Метод индивидуально-фронтальный  Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие | зачет |
| 11 | Соревнование | Метод коллективный  Прием соревнование | соревнование |

**Список литературы**

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Горячев А.Н., Ивашин А.А. /Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,  СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ - М.; Советский спорт, 2010г.;
2. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
3. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
4. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона  / Д. Рыбаков,  М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
5. Скрипко А.В., В.С.Шульман. В игре стремительный волан. - Минск: «Полымя», 1990 г.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
8. Турманидзе В.Г. /Бадминтон/ (5-11кл, рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений) - ,изд-во Омск Гос.ун-т, 2011 г.
9. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Турманидзе В. Г., Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
10. Физическая культура: Программа дополнительного образования детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. / Под  ред.  В.Т. Чичикина. - Нижний Новгород: НГЦ, 2004. – 103 с.
11. Чичикин В.Т.Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2001. – 131 с.
12. ЩербаковА.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. –М.: 2010.
13. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
14. Лях В.И., Зданевич А.А.  ФГОС,  “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

* 1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС,  1987.
  2. Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.;
  3. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.

**Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Тема занятия** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Дата  проведения** | | | | |
| **план** | | **факт** | | |
| 1  2 | ***Тема №2.***  ***Подвижные игры. Эстафеты и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой*** | Правила ТБ на занятиях. Личная гигиена школьника. Режим дня. Дозировка нагрузки | Комбинированное | 2 |  | |  | | |
| 3  4 | Знания о физической культуре. История возникновения и развития бадминтона | Комбинированное | 2 |  | |  | | |
| 5  6 | Хват ракетки. Эстафеты с воланом «Подбей волан», «Круговая лапта» | Эстафета, практическое | 2 |  | |  | | |
| 7  8 | Хват ракетки. Эстафеты с воланом «Подбей волан», «Круговая лапта» | Эстафета, практическое | 2 |  | |  | | |
| 9  10 | Техника основных стоек. Эстафеты с воланом «Перекидка волана», «Паучок» | Эстафета, практическое | 2 |  | |  | | |
| 11  12 | Техника основных стоек Соревновательные упражнения «Отрази волан», «Загони волан в круг» | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 13  14 | Техника основных стоек Соревновательные упражнения «Перебей волан через площадку» | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 15  16 | Техника подачи. Соревновательные упражнения «Жонглер», «Паучок» | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 17  18 | Игра в парах «Волан через сетку» | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 19  20 | Эстафеты с воланом и ракеткой | Эстафета, практическое | 2 |  | |  | | |
| 21  22 | Соревновательные упражнения «Жонглер», «Паучок» | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 23  24 | Игра в парах «Волан через сетку» | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 25  26 | Эстафеты с воланом и ракеткой | Эстафета, практическое | 2 |  | | |  | |
| 27  28 | ***Тема №3. Правила игры бадминтон. Подачи.***  ***Плоские удары. Перемещения*** | Техника подачи волана. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 29  30 | Техника подачи волана. Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в ЦП. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 31  32 | Техника перемещений вперед и назад. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 33  34 | Техника перемещений вперед и назад. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 35  36 | Техника замаха и удара при выполнении удара над головой. Игра «Загони волан в круг» | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 37  38 | Техника замаха и удара при выполнении удара над головой. Игра «Загони волан в круг» | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 39  40 | Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию (по трем точкам). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 41  42 | Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 43  44 | Техника ударов перед собой и перемещений вперед | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 45  46 | Техника ударов перед собой и перемещений вперед | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 47  48 | Совершенствование техники мягких ударов | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 49  50 | Совершенствование техники мягких ударов | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 51  52 | Изучение техники высокодалекой подачи. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 53  54 | Изучение техники высокодалекой подачи. | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 55  56 | Изучение техники нападающего удара над головой справа. | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 57  58 | Изучение техники нападающего удара над головой справа. | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 59  60 | Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию (по 5 точкам). | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 61  62 | Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию (по 5 точкам). | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 63  64 | Подготовка к соревнованиям. ОФП.СФП. Тактика игры | Практическое | 2 |  | |  | | |
| 65  66 | **Соревнования по бадминтону. Одиночные игры.** | Соревнование | 2 |  | |  | | |
| 67  68 | **Соревнования по бадминтону. Одиночные игры.** | Соревнование | 2 |  |  | | | |
| 69  70 | **Соревнования по бадминтону. Одиночные игры.** | Соревнование | 2 |  |  | | | |
| 71  72 | ***Тема №4.***  ***Высокодалекие подачи.*** | Совершенствование техники высокодалеких ударов. | Практическое | 2 |  |  | | | |
| 73  74 | Совершенствование техники высокодалеких ударов. | Практическое | 2 |  |  | | | |
| 75  76 | ***Тема №5 Комбинация «Мельница»*** | Совершенствование техники мягких и плоских ударов. | Практическое | 2 |  |  | | | |
| 77  78 | Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. | Практическое | 2 |  |  | | | |
| 79  80 | Совершенствование техники комбинации: высокодалекая подача, мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  |  | | | |
| 81  82 | Изучение техники укороченного удара (на сетку). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 83  84 | Изучение техники укороченного удара (на сетку). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 85  86 | Изучение техники укороченного удара (на сетку), мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 87  88 | Изучение техники укороченного удара (на сетку), мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 89  90 | Совершенствование техники комбинации: высокодалекая подача, мягкий удар (подставка), укороченный | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 91  92 | **Тема №6 Комбинация высокодалеких ударов** | Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, на­падающий удар, мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 93  94 | Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, на­падающий удар, мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 95  96 | Совершенствование комбинации из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 97  98 | **Тема №7**  **Комбинации из ударов** | Совершенствование тактики одиночных игр. Комплекс 1, вариант 10. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 99  100 | Совершенствование мягких и плоских ударов. Комплекс 1, вариант 10.Тактика одиночных игр. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 101  102 | Совершенствование тактики одиночных игр. Комплекс 1, вариант 10. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 103  104 | Совершенствование тактики одиночных игр. Комплекс 1, вариант 10. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 105  106 | Совершенствование тактики одиночных игр. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 107  108 | ***Тема №9. Одиночные игры*** | Совершенствование техники укороченного удара (мягкого). Игры на счет. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 109  110 | Совершенствование техники комбинации: высокодалекая подача, мягкий удар (подставка). | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 111  112 | Совершенствование тактики одиночных игр. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 113  114 | Совершенствование тактики одиночных игр. | Практическое | 2 |  | | |  | |
| 115  116 | Совершенствование тактики одиночных игр. | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 117  118 | ***Тема №9.***  ***Тактические приёмы*** | Перемещения вперед и назад. Перемещения по точкам (3) | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 119  120 | Перемещения по точкам (3:5). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 121  122 | Перемещения по точкам (3:5). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 123  124 | Перемещения по точкам (5:7). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 125  126 | Перемещения по точкам (3:5:7). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 127  128 | Перемещения по точкам (3:5:7). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 129  130 | Перемещения по точкам (3:5:7). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 131  132 |  | Перемещения по точкам (3:5:7). Одиночные игры | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 133  134 | ***Тема №10. Правила игры*** | Комбинации из освоенных элементов. Комбинация №1. Одиночные встречи со счетом | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 135  136 | Комбинации из освоенных элементов. Комбинация №1. Одиночные встречи со счетом Правила судейства | Практическое | 2 |  | | | |  |
| 137  138  139  140 | *Личное Первенство Гимназии по бадминтону (соревнование) Одиночные встречи* | Соревнование | 4 |  | | | |  |
| 141  142  143  144 | *Личное Первенство Гимназии по бадминтону (соревнование) Одиночные встречи* | Соревнование | 4 |  | | | |  |
| **ИТОГО** | |  |  | **144 ч** |  | | | |  |