**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МОУ « СОШ « Лесновский ЦО»**

**Отделение дополнительного образования детей**

Принята на заседании «УТВЕРЖДАЮ»

методического совета Директор

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ МОУ «СОШ « Лесновский ЦО»

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мыцикова А.М.

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Бадминтон»**

Ознакомительный уровень

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст детей 11-15 лет.

Срок реализации программы 1 месяц.

**Разработчик:**

**Хренова Татьяна Александровна**

педагог дополнительного образования

п. Лесное 2020 год

**Раздел 1.Пояснительная записка.**

* 1. Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.
  2. **Уровень освоения программы** – общекультурный.
  3. **Актуальность программы.**

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, заботу о нем нельзя перекладывать на плечи одной медицины. Заниматься здоровьем надо не только там, куда люди приходят со своими болезнями, но и там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье нынешних школьников из года в год ухудшается. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех видов болезней происходит в школьном возрасте.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Инновационность программы:**

Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся в урочной и внеурочной деятельности. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

**Нововведение** должно способствовать сохранению здоровья детей. Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательно-активными и статистическими занятиями.

**1.4. Цель программы.**

**Ф**ормирование 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.

**1.5. Задачи программы**

– 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

**1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по данной программе: 11–15 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся

Количество обучающихся в группе: 15 – 20 человек.

**1.7. Формы и режим занятий.**

Форма занятий – групповая

Занятия по 2часа.

**1.8. Срок реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 месяц. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 8 часов.

**1.9. Планируемые результаты.**

*По итогам 1-го месяца обучения, обучающиеся будут*

***Знать:***

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

***Уметь:***

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

– выполнять технические действия по бадминтону;

- овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон;

- принимать участие в товарищеских встречах по бадминтону.

**- использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни.

***Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности***

**Предметные результаты:**

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся 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 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:*

- умение оказывать помощь обучающимся 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 преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки;

- 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 осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- 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.

**Метапредметные результаты:**

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся.

*В области 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.

**Личностные результаты**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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.

*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 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 обучающихся.

*В области 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 обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

*В области 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.

*В области 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.

***Компетентностная модель:***

**Будут сформированы следующие компетенции:**

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков)

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека)

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы)

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии)

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования

**Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.**

**2.1.** **Формы контроля.**

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | 2-4 | 5-7 | 7 -8 | 9-11 |
| 1. | Набивание волана (кол-во раз). | 8-10 | 11-15 | 16-20 | 21-25 |
| 2. | Передвижение в 4 точки из центра площадки приставным, крестным, простым шагом перенося воланы в каждый угол площади. | 22 | 22 | 18 | 16 |
| 3. | Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю. (кол-во раз). | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |
| 4. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов(кол-во раз). | 2 | 3-4 | 4-6 | 5-7 |
| 5. | Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во раз). | 2 | 3-4 | 4-6 | 5-7 |
| 6. | Выполнение высокой-далекой подачи на заднюю линию площади (кол-во раз). | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 4-6 |
| 7. | Выполнение атакующего удара "смеш" по прямой линии в среднюю зону площади (кол-во раз) | - | - | - | 4-5 |

**2.2.** **Средства контроля.**

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. рост уровня развития физических качеств;
2. освоение основных приёмов и навыков в бадминтоне;
3. приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
4. умение ребёнком оценивать свои достижения.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

*При низком уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает недостаточные теоретические знания, выполняет контрольные нормативы с грубыми ошибками, имеет проблемы в командной работе и оценке деятельности.

*При среднем уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает хорошие теоретические знания и выполняет контрольные нормативы с небольшим количеством ошибок, слаженно работает в команде и адекватно оценивает свою деятельность и деятельность других игроков.

*При высоком уровне освоения программы обучающийся:*

Показывает отличные теоретические знания и выполняет контрольные нормативы без ошибок, слаженно работает в команде и адекватно оценивает свою деятельность и деятельность других игроков.

Теоретические знания проверяются путем устного опроса;

Контрольные нормативы могут включать в себя: товарищеский матч, выполнение тестов.

Работа в команде, оценка и самооценка проверяются путем проведения игры и анализа действий игроков после нее.

**Раздел 3. Содержание программы**

**Теоретическая часть.**

**1. Знания о физической культуре**

**1.1История физической культуры**. Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**1.2. Базовые понятия физической культуры.** 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. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**1.3. Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Практическая часть.**

**2.Способы двигательной (физкультурной)  
деятельности**

**2.1 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. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**2.2 Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

**3. Физическое совершенствование**

**3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-разви­ва­ющей 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.

**4. 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.

**Раздел 4. Организационно-педагогические условия**

**реализации программы**

**4.1. Учебно-методическое обеспечение программы**

*Реализация программы «Бадминтон» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:*

*Фронтальная* – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся,

*Поточная* – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них,

*Групповая* – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание,

*Индивидуальная* – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми,

*«Круговая тренировка»* - один из наиболее эффективных способов организации деятельности на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков,.

*При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:*

1. Методы организации занятия – словесный, наглядный, практический.

2. Методы деятельности занимающихся – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

3. Методы организации деятельности учащихся – фронтальный, индивидуальный, групповой, коллективный, в парах, поточный, «круговая тренировка» и др.

*Прием.*Основным приемом, применяемым на учебно-тренировочных занятиях, является физическое упражнение, как эффективный способ выполнения какого-либо двигательного действия, решающий конкретную физическую задачу.

*Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:*

Картотека видео упражнений.

Схемы и плакаты освоения технических приемов.

Правила игры.

Правила судейства.

Регламент проведения турниров различных уровней.

Положение о соревнованиях по бадминтону.

**4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабора­тор­ного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

| *Наименования объектов и средств*  *материально-технического обеспечения* | *Коли­чество* | *Примечания* |
| --- | --- | --- |
| ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** | | |
| Федеральный государственный образова­тельный стандарт основного общего об­разования | Д |  |
| Примерная программа основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| Рабочие программы | Д |  |
| ***Печатные пособия*** | | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с про­граммой обучения) | Д |  |
| ***Технические средства обучения*** | | |
| Мультимедийный компьютер | Д |  |
| ***Экранно-звуковые пособия*** | | |
| Видеофильм «азбука волана» | Д |  |
| ***Учебно-практическое оборудование*** | | |
| Сетка бадминтонная | П |  |
| Ракетки | К |  |
| Воланы | К |  |
| Табло перекидное | Д |  |
| ***Измерительные приборы*** | | |
| Весы медицинские | Д |  |
| Ростомер | Д |  |
| Пульсометр | Д |  |
| Тонометр автоматический | Д |  |
| ***Спортивные залы (кабинеты)*** | | |
| Спортивный зал игровой | Д |  |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря | Д |  |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф –** комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

**4.3. Учебно-информационное обеспечение программы**

**Для учителя:**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008.

4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003.

**Для обучающихся**

1. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

**4.4. Кадровое обеспечение программы**

Программа «Бадминтон» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора по дополнительному образованию МОУ «СОШ «Лесновский центр образования»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Хатанзейская |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МОУ «СОШ «Лесновский центр образования»  \_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Мыцикова |

**Календарный учебный график**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Бадминтон» с 01.06.2020 - 30.06.2020**

Группа:

Год обучения: *1месяц*

Количество занятий в неделю:*2 часа*

Количество часов в неделю:  *2 часа*

Количество часов по программе за учебный месяц: 8 часов

Каникулы:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  (по учебно-тематическому плану) | Форма контроля  (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация) |
|  |  |  | Теория  Практика | 1 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | Опрос |
|  |  |  | Теория  Практика | 2 | Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам | Опрос  Наблюдение |
|  |  |  | Теория практика | 2 | Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение удару над головой справа | Наблюдение  Опрос |
|  |  |  | Практика | 2 | Обучение плоской подачи  Обучение плоским ударам | Наблюдение |
|  |  |  | Практика | 2 | Обучение нападающему удару над головой справа  Обучение перемещению назад при ударе над головой справа | Наблюдение |
|  |  |  | Практика | 2 | Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед | Наблюдение |
|  |  |  | Практика | 2 | Совершенствование высокодалекой подачи. Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой | Наблюдение |
|  |  |  | Практика | 2 | Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | Наблюдение |

Педагог дополнительного образования: Хренова Татьяна Александровна