

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Школа № 114»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета  
Протокол от «28» августа 2025г. № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Школа №114»  
\_\_\_\_\_ З.Т.Ермаков

Приказ от «29» августа 2025г. №292/од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*(наименование типа программы: общеразвивающая, предпрофессиональная,  
спортивной направленности)*

**Физкультурно-спортивная**

*(указать направленность программы)*

**«Бадминтон»**

*(указать название программы)*

**Уровень программы: базовый**

*(стартовый/ознакомительный, базовый, продвинутый/углубленный)*

**Вид программы: модифицированная**

*(типовая, авторская, экспериментальная, модифицированная, адаптированная)*

**Форма реализации программы: разноуровневая**

*(разноуровневая, модульная, сетевая)*

**Возраст детей: от 11 до 18 лет**

**Срок реализации: 3 года**

*(1 год и т.п. или общее количество учебных часов для краткосрочных программ)*

**Разработчик:**

**Заместитель директора Конопёлкина А.Е..**

*(ФИО, должность разработчика)*

г. Ростов-на-Дону  
2025

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение и совершенствование приемами техники и тактики игры, совершенствование навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

### **Актуальность**

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

На базовом этапе осуществляется углубленная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку, овладения и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, совершенствование техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение технических приемов и контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

В этих группах основное внимание уделяется технической подготовке, тактической и интегральной подготовке. Основным принцип тренировочной работы в группах третьего года обучения – использование упражнений, которые будут направлены на совершенствование всего арсенала техники и тактики для повышения уровня спортивного мастерства.

### **Педагогическая целесообразность**

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

### **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы**

Данная программа рассчитана на детей 11-18 лет (5-11 класс).

## **Срок реализации**

Срок реализации программы 1 год. Период занятий с сентября по май.

## **Формы и режим занятий**

Форма занятий групповая. Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2ч.

## **Цель**

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а так же воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи и достижение спортивных успехов.

## **Задачи**

- изучение и совершенствование техники выполнения ударов в бадминтоне,
- изучение и совершенствование техники передвижения по площадке;
- обучение основам тактики парной игры и совершенствование тактики одиночной игры;
- планомерное повышение уровня специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств.
- укрепление состояния здоровья, закаливания;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- овладение теоретическими знаниями по бадминтону, навыками и умениями судей на соревнованиях.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в бадминтоне.

6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

### **Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ**

Новизной и отличительной особенностью программы «Бадминтон» является её практическая ориентированность. Это участие в различных соревнованиях, семинарах, а так же в спортивных фестивалях. В связи с этим программа способствует поиску новых методов и форм в организации процесса воспитания детей.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
<b>Дети знают</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-правила игры в бадминтон;</li><li>-теорию игры в бадминтон;</li><li>-размеры площадки;</li><li>- высоту сетки;</li><li>- инвентарь, площадка для игры;</li><li>- хватка ракетки;</li><li>- задачи и значение бадминтона для физического воспитания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-задачи и значение бадминтона для физического воспитания;</li><li>- требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю;</li><li>- классификация ударов в бадминтоне;</li><li>-методика обучения передвижениям по площадке;</li><li>-теорию игры в бадминтон;</li><li>- судейство: порядок проведения встречи, терминология;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-технику и тактику игры в бадминтон;</li><li>-правила игры в бадминтон;</li><li>-теорию игры в бадминтон;</li><li>- механические свойства ракетки и их использование при различных ударах;</li><li>- характеристика игры;</li><li>-задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне;</li><li>-методика обучения передвижениям по площадке;</li><li>- судейство: порядок проведения встречи, терминология;</li></ul>

Дети умеют	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно провести разминку;</li> <li>- правильно передвигаться на площадке;</li> <li>- имитировать удары;</li> <li>- умение пользоваться спортивной терминологией;</li> <li>- участвовать в течение учебного года в соревнованиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять различные удары;</li> <li>-взаимодействовать в парной игре;</li> <li>- имитировать удары с передвижением по площадке;</li> <li>- провести подготовительную часть занятия;</li> <li>- участвовать в течение учебного года в соревнованиях;</li> <li>-провести судейство учебно-тренировочной игры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять различные удары;</li> <li>-взаимодействовать в парной игре и парной смешанной игре;</li> <li>- имитировать удары с передвижением по площадке;</li> <li>- участвовать в течение учебного года в соревнованиях;</li> <li>-провести судейство учебно-тренировочной игры;</li> </ul>
У детей развито	– умением выполнять точные и пространственные, временные и мышечные восприятия;	-команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями; -основами толерантного мышления;	– умением выполнять точные и пространственные, временные и мышечные восприятия; -команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями; -основами толерантного мышления;

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке, участие в районных, окружных и городских соревнованиях. Один раз в год (май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке, специальной физической подготовки и по технической подготовки. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

## **2. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общефизическая подготовка	30		30
3	Специальная физическая подготовка	33		33
4	Техническая подготовка	36		36
5	Тактическая подготовка	12		12
6	Интегральная подготовка	18		18
7	Подвижные игры	16		16
8	Контрольное занятие	2		2
9	Участие в соревнованиях	2		2

10	Итоговое занятие	1		1
	Итого	152	2	150

## Содержание программы

**1.Вводное занятие:** Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила поведения в спортивном зале. Режим дня. Гигиена. Правила игры.

1.Физическая культура и спорт в России. Развитие бадминтона в СССР, России и за рубежом.
2.Гигиенические навыки и знания, закалывание. Режим и питания спортсмена.
3.Влияние физических нагрузок на организм человека.
4.Морально-волевая подготовка.
5.Основы тактики бадминтона.
6.Просмотр учебного видеоматериала.
7. Спортивный инвентарь и оборудование.

**2.ОФП:** *Строевые упражнения, ходьба и бег.* Основные общеразвивающие на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Бег на 30 м,60м,100м. Кроссы от 1000м до 1500м.

*Прыжки и метание.* Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей(1кг.),передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

*Прикладные упражнения.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие ловкости.

**3.СФП:** 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. Имитация ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости.

Возраст	Тип ударов	Кол-во повторов в серии	Максимальное кол-во серий в тренировке
11-12 лет	Удары сверху	10	2
	Удары сбоку	8	1
	Удары снизу	6	2
13-14 лет	Удары сверху	14	2
	Удары сбоку	10	2
	Удары снизу	8	2
15-16 лет	Удары сверху	18	3
	Удары сбоку	12	3
	Удары снизу	10	3
	Удары сверху	22	3

17-18 лет	Удары сбоку	14	3
	Удары снизу	12	3

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке;
- прыжки через скамейку.

2. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение с в/старта до 60 м;
- челночный бег – 6х5 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 30 до 50 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

**4. Техническая подготовка:** Совершенствование основ техники выполнения подачи, основных ударов. Закрепления навыков основных ударов. Дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке. Обучение индивидуальной технике действий на площадке.

1) жонглирование;
2) подача;
3) удар снизу;
4) высоко-далекий удар ;
5) передвижениям по площадке;
6) подставка;
7) укороченный удар;
8) плоский удар;
9) смэш

**5. Тактическая подготовка.**

Обучение основам одиночной игры. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

**6. Интегральная подготовка.**

Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию.

**7. Подвижные игры:**

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

**«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 поймал 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.

### **«Перестрелка»**

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

## **8.Контрольное занятие:**

Проведение испытаний по офп и спф:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
---	-----------------------	----------	---------

1	Прыжок в длину с места(см)	195	185
2	Бег 30м (с)	5,1	5,5
3	Челночный бег 6х5 м (с)	11,0	11,4
4	Метание волана (м)	6,5	6,2
5	Подъем туловища(30с)	30	34
6	Прыжки через скакалку (1мин)	70	80

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Высокая подача	9	9
2	Короткая подача	8	8
3	Жонглирование	15	15
4	Высокий удар	8	8
5	Укороченный удар	5	5
6.	Смэш	3	3

**9.Участие в соревнованиях:** Участие детей в школьных соревнованиях(2 раза в год) и окружных (1 раз в год).

**10.Итоговое занятие:** проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

### **3. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Учебно-тематический план второго года обучения**

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общефизическая подготовка	28		28
3	Специальная физическая подготовка	32		32
4	Техническая подготовка	38		38
5	Тактическая подготовка	14		14
6	Интегральная подготовка	20		20
7	Подвижные игры	12		12
8	Контрольное занятие	2		2
9	Участие в соревнованиях	2		2
10	Судейская практика	1		1
11	Итоговое занятие	1		1
	Итого	152	2	150

#### **Содержание программы**

##### **1.Вводное занятие:**

1.Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона.

2. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.

3. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП,

техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

4. **Тактическая подготовка.** Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.

5. **Теоретическая подготовка.** Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.

6. **Морально-волевая подготовка.**

7. **Правила организации и проведения соревнований по бадминтону.**

8. **Спортивный инвентарь и оборудование.**

9. **Врачебный контроль и самоконтроль.**

**2.ОФП:** *Строевые упражнения, ходьба и бег.* Основные общеразвивающие на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени, на наружной и внутренней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Простейшие танцевальные шаги. Бег на 30 м, 60м, 100м, 400м. Кроссы от 1000м до 2000м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой.

*Прыжки и метание.* Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей (1кг, 2кг.), передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

*Прикладные упражнения.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, мешками с песком.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Спортивные игры.

**3.СФП:** 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. Имитация ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости и на моделирование игровых режимов.

Возраст	Тип ударов	Кол-во повторов в серии	Максимальное кол-во серий в тренировке
11-12 лет	Удары сверху	10	2
	Удары сбоку	8	1
	Удары снизу	6	2
13-14 лет	Удары сверху	14	2
	Удары сбоку	10	2
	Удары снизу	8	2
15-16 лет	Удары сверху	18	3
	Удары сбоку	12	3

	Удары снизу	10	3
17-18 лет	Удары сверху	22	3
	Удары сбоку	14	3
	Удары снизу	12	3

**4.Техническая подготовка:** Совершенствование основ техники выполнения подачи, основных ударов. Закрепления навыков основных ударов. Дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке. Обучение индивидуальной технике действий на площадке. Совершенствование техники освоения ударов в передней, средней и задней зоне. Освоение комбинаций из разученных элементов.

1) подача;
2) удар снизу;
3) высоко-далекий удар ;
4) передвижениям по площадке;
5) подставка;
6)укороченный удар;
7)плоский удар;
8)смэш;
9)комбинации;

#### **5.Тактическая подготовка.**

Обучение основам парной игры. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении. Обучение анализу парных игр. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

#### **6.Интегральная подготовка.**

Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию. Тренировка в облегченных, усложненных условиях.

#### **7.Подвижные игры:**

##### ***«Закинь волан»***

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

### **«Закинь волан подачей»**

Вместо бросков волана выполняется подача.

### **«Бой с тенью»**

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

### **«Четные и нечетные»**

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.

## **8.Контрольное занятие:**

Проведение испытаний по офп и спф:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места(см)	205	195
2	Бег 30м (с)	5,0	5,3
3	Челночный бег 6х5 м (с)	10,5	11,2
4	Метание волана (м)	7,3	7,0
5	Подъем туловища(30с)	25	29
6	Прыжки через скакалку (1мин)	80	90

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Высокая подача	9	9
2	Короткая подача	9	9
3	Жонглирование	20	20
4	Высокий удар	9	9
5	Укороченный удар	6	6
6.	Смэш	5	5

**9.Участие в соревнованиях:** Участие детей в школьных соревнованиях (1 раз в год),окружных (1 раз в год),городских (1 раз в год).

**10.Судейская практика.**

**11.Итоговое занятие:** проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

## **4.3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общефизическая подготовка	23		23
3	Специальная физическая подготовка	25		25
4	Техническая подготовка	43		43
5	Тактическая подготовка	18		18
6	Интегральная подготовка	22		22
7	Подвижные игры	12		12
8	Контрольное занятие	2		2
9	Участие в соревнованиях	2		2
10	Судейская практика	2		2
11	Итоговое занятие	1		1
	Итого	152	2	150

### **Содержание программы**

#### **1.Вводное занятие:**

1. Технические средства в обучении и тренировке бадминтониста.
2. Тактика игры в бадминтон. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака). Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.
3. Техническая подготовка бадминтониста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
4. Физическая подготовка бадминтониста. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).
5.Морально-волевая подготовка бадминтониста.
6.Врачебный контроль и самоконтроль.
7.Правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
8.Спортивный инвентарь и оборудования
9. Просмотр учебных видеоматериалов

**2.ОФП:** *Строевые упражнения, ходьба и бег.* Основные общеразвивающие на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, захлест голени, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе.Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Сочетание ходьбы и бега. Простейшие танцевальные шаги. Бег на 30 м,60м,100м, 400м,500м,800м. Кроссы от 1000м до 3000м,бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой.

*Прыжки и метание.* Прыжки в длину с места с разбега. Броски и ловля набивных мячей(1кг,2кг,3 кг),передача мяча друг другу в парах, тройках, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, подбрасывание и ловля мяча. Метание теннисных мячей, баскетбольных в цель и на дальность.

*Прикладные упражнения.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, мешками с песком.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах и висах. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов. Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.

**3.СФП:** 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. Имитация ударов, передвижение по площадке с акцентом на развитие выносливости и на моделирование игровых режимов. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке(шаг-прыжок, скрестный шаг, блокирующий прыжок).

Возраст	Тип ударов	Кол-во повторов в серии	Максимальное кол-во серий в тренировке
11-12 лет	Удары сверху	10	2
	Удары сбоку	8	1
	Удары снизу	6	2
13-14 лет	Удары сверху	14	2
	Удары сбоку	10	2
	Удары снизу	8	2
15-16лет	Удары сверху	18	3
	Удары сбоку	12	3
	Удары снизу	10	3
17-18 лет	Удары сверху	22	3
	Удары сбоку	14	3
	Удары снизу	12	3

**4.Техническая подготовка:** Совершенствование основ техники выполнения подачи, основных ударов. Закрепления навыков основных ударов. Дальнейшее освоение техники ударов и передвижения по площадке. Обучение индивидуальной технике действий на площадке. Совершенствование техники освоения ударов в передней, средней и задней зоне. Освоение комбинаций из разученных элементов. Используются упражнения направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, повышения ее стабильности, вариативности, эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтониста.

1. Совершенствование точности игры у сетки.
2. Совершенствование защитных действий.
3. Индивидуализация тренировочного процесса.
4. Совершенствование устойчивости внимания.
5. Совершенствование специальной выносливости.
6. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.
7. Совершенствование общей выносливости.
8. Совершенствование тактики одиночных игр.
9. Совершенствование приема подач.
10. Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.

### **5.Тактическая подготовка.**

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и парной смешанной категории. Обучение основам парно смешанной игры. Взаимодействие игроков в смешанной категории. Обучение анализу тактики парных смешанных игр. Выработка индивидуального стиля игры с учетом особенностей в одиночной категории. Обучение построению плана парной игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

### **6.Интегральная подготовка.**

Тренировочные и соревновательные игры, игры по заданию. Тренировка в облегченных, усложненных и трудных условиях.

### **7.Подвижные игры:**

#### ***«Учебные игры с круговой сменой»***

Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

#### ***«Школьный бадминтон»***

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований. Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия. Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

### **«Имитационный бадминтон»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

#### **«Вратарь»**

*Вариант 1.* Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

*Вариант 2.* Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

*Вариант 3.* То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

*Вариант 4.* То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

#### **«Отгони мух»**

*Вариант 1.* Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

*Вариант 2.* То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

*Вариант 3.* Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

### **8.Контрольное занятие:**

Проведение испытаний по офп и спф:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места(см)	215	200
2	Бег 30м (с)	4,9	5,1
3	Челночный бег 6х5 м (с)	10,0	10,7
4	Метание волана (м)	8,0	7,5
5	Подъем туловища(30с)	20	23
6	Прыжки через скакалку (1мин)	100	110

	Бег на 400м (мин)	1,20	1,25
--	-------------------	------	------

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Высокая подача	11	11
2	Короткая подача	11	11
3	Жонглирование	25	25
4	Высокий удар	12	12
5	Укороченный удар	9	9
6.	Смэш	7	7

**9.Участие в соревнованиях:** Участие детей в школьных соревнованиях (2 раз в год),окружных (1 раз в год),городских (1 раз в год).

**10.Судейская практика.**

**11.Итоговое занятие:** проводится один раз в год в мае для родителей в форме соревнований. Анализ работы за год.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**I.** Форма занятий, планируемых по разделам или темам это :мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, семинар, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен, эстафеты.

**II.** Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

1)методы по источнику познания:

-словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия и т.д.);

-практический (составлений различных упражнений и комбинаций.);

-наглядный (демонстрация упражнений и техники;

-работа с просмотром видеоматериалов.

2)по типу характеру познавательной деятельности:

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

-исследовательский (самостоятельная творческая работа).

3)на основе структуры личности:

-методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

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

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПЕДАГОГОМ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ**

1. 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. – 160 с.
2. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
3. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2010. – 121 с.
4. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.