

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Игра в бадминтон, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется в физическом воспитании как одно из эффективных средств формирования таких качеств личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, способствует воспитанию личности ребенка. Бадминтон приобрёл большую актуальность за счет простоты собственных правил, доступности для разнообразных возрастных категорий и возможности играть и в помещении, и на свежем воздухе.

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации бадминтона среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Уровень освоения -** стартовый

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся 10 - 18 лет, которые не имеют медицинских противопоказаний, интересуются спортом и желают приобрести определеные навыки и умения в данном виде деятельности.

Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребёнка.

Наполняемость группы 8 - 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочные.

Типы занятий: теоретические, практические, целостно-игровые, комбинированные, диагностические, контрольные.

Методы обучения: словесный, наглядный, индивидуальный, практический.

Режим занятий: проводится согласно утверждённого расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Количество занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Срок реализации 1 год.

Программа бадминтона составлена с учетом возрастных особенностей учащихся, организации режима работы и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования» к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Формирование физических способностей обучающихся посредством игры в бадминтон.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств, взаимопомощи, уважения к сверстникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности;
2. Воспитание коммуникативных умений и навыков; способствовать воспитанию настойчивости, уверенности в себе;
3. Воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
4. Воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

**Развивающие:**

1. Развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);
2. Развивать двигательные способности с помощью игры в бадминтон;
3. Развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие интересы.

**Обучающие:**

1. Формирование знания об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в бадминтон;
2. обучение технике выполнения основных ударов в бадминтоне;
3. формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
4. обучить учащихся техники выполнения упражнений направленных на развитие специальных физических качеств.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | | **6** | **6** |  |  |
| 1.1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону. | | 2 | 2 |  | Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение |
| 1.2. | Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона | | 2 | 2 |  | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 1.3. | Развитие бадминтона в России. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта. | | 2 | 2 |  | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 2. | **Теоретическая подготовка** | | **2** | **2** |  |  |
| 2.1. | Первые шаги на пути к увлекательной игре «бадминтон». Сущность игры | | 2 | 2 |  | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 3. | **Общефизическая подготовка** | | **52** | **2** | **50** | Наблюдение, тестирование |
| 3.1 | | Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. | 2 | 2 |  | Обсуждение, опрос |
| 3.2 | | Упражнения для развития быстроты передвижения. | 10 |  | 10 | Контрольные упражнения |
| 3.3 | | Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. | 10 |  | 10 | Контрольные упражнения |
| 3.4. | | Упражнения на гибкость | 10 |  | 10 | Контрольные упражнения |
| 3.5. | | Упражнения на развитие силы | 10 |  | 10 | Контрольные упражнения |
| 3.6. | | Подвижные игры | 10 |  | 10 | Контрольные упражнения |
| **4** | | **Специальная физическая подготовка** | **12** |  | **12** |  |
| 4.1 | | Упражнение для рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| 4.2 | | Упражнения на растяжение мышц | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| 4.3. | | Упражнения для мышц ног и таза | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| 4.4. | | Упражнения на равновесие | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| 4.5. | | Упражнение для мышц туловища и шеи | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| 4.6. | | Упражнения на расслабление | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| **5.** | | **Техническая подготовка** | **51** | **1** | **50** |  |
| 5.1. | | Подготовка к обучению технике. | 5 | 1 | 4 | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 5.2. | | Индивидуальные упражнения с воланом. | 4 |  | 4 | Контрольные упражнения |
| 5.3**.** | | Индивидуальные упражнения с двумя воланами | 4 |  | 4 | Контрольные упражнения |
| 5.4. | | Парные упражнения с воланом | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
| 5.5. | | Парные упражнения с двумя воланами. | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
| 5.6. | | Групповые упражнения и эстафеты. | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
| 5.7. | | Упражнения с ракеткой. | 4 |  | 4 | Контрольные упражнения |
| 5.8. | | Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом. | 4 |  | 4 | Контрольные упражнения |
| 5.9. | | Парные упражнения с ракеткой и воланом | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
| 5.10. | | Разминочные (комбинированные) упражнения. | 6 |  | 6 | Контрольные упражнения |
| **6.** | | **Тактическая подготовка** | **5** | **1** | **4** |  |
| 6.1 | | Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне | 2 | 1 | 2 | Теоретическое |
| 6.2 | | Основные тактики для начинающих игроков. | 2 |  | 2 | Контрольные упражнения |
| **7** | | **Интегральная подготовка** | **6** | **1** | **5** |  |
| 7.1. | | Учебная двухсторонняя игра с индивидуальными заданиями. | 4 | 1 | 3 | Контрольные упражнения |
| 7.2. | | Игровые тренировки. | 2 |  | 2 |  |
| **8** | | **Контрольно-оценочные испытания** | **10** | **-** | **10** | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | | **Итого** | **144** | **13** | **131** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел: Введение в предмет 6ч**

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

**Раздел: Теоретическая подготовка 2ч**

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

**Раздел: Общая физическая подготовка. 52ч**

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 6. Подвижные игры: “Кто первый?”, “Воробьи и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

**Раздел: Специальная физическая подготовка. 12ч**

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

**Раздел: Техническая подготовка. 51ч**

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 9. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 10. Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения.)

**Раздел: Тактическая подготовка. 5ч**

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

**Раздел: Интегральная подготовка. 6ч**

Тема 1.Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2.Игровые тренировки.

**Раздел: Зачёты и контрольные испытания.**

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4)Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6)Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек**.**

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные**  **результаты:**

**У обучающихся будет сформирована** система ценностей к себе, к Родине, наследию предыдущих поколений и современников;

Сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Сформированы эстетические потребности.

**Метапредметные результаты:**

У обучающийся будут развиты координационные способности;

У обучающийся будут развиты двигательные способности.

**Предметные** **результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в бадминтон;

Обучающийся будет уметь выполнять основные удары в бадминтоне;

Обучающийся будет уметь выполнять контрольные нормативы.

**РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по бадминтону проводятся в типовом спортивном зале, в котором размещаются две бадминтонные площадки размерами 13,4\*5,18(6,1) м, и натягивается сетка на высоте 1,55 м от пола.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Для занятий по программе требуется спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка бадминтонная: шириной 760 мм, длинной не менее 6,1 м:

- стойка бадминтонная: высотой 1,55 м от пола корта;

- ракетки для бадминтона;

- стандартные воланы (перьевые, синтетические);

- набивные мячи, вес 1 кг;

- конусы, стойки, фишки, обручи;

- секундомер, свисток;

- скамейки, барьеры, кубы, гимнастические маты;

- мячи для большого тенниса;

- скакалки, эспадары, перекладины для подтягивания в висе;

- насос ручной со штуцером-гимнастические скамейки.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

1. *Теоретические материалы - разработки:*

* Инструкции по охране труда и техники безопасности на занятиях бадминтоном
* Тесты физической подготовленности по ОФП (ГТО).

1. *Дидактические материалы:*

* Раздаточный материал упражнений по бадминтону (карточки);
* Раздаточный материал;
* Раздаточный материал по общей и специальной физической подготовки;
* Памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* Права и обязанности учащихся;

1. *Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:*

* Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы;
* Видеозаписи технических элементов
* Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам
* Видеозаписи различных турниров.

*IV.     Методические рекомендации:*

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр.
* Рекомендации по организации.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

•светлое просторное помещение;

•в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

•в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

- нормативно-правовая база;

**Нормативно правовая база:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**- список литературы:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Основной критерий спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

**Итоговый контроль** проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов…

**Формы отслеживания фиксации результатов:**

- журнал посещаемости;

- протокол соревнований;

- бланки тестовых заданий по темам программы.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «незачет».

**Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ОФП** | | | | | |
| **Бег 30 м.** *(сек)* | | *Юн.:* **подтягивание на перекладине;**  *Дев***: сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | | **Прыжок**  **в длину с места** *(см)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **10** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 6.0  6.1  6.2 | 6.5  6.7  6.9 | 8  7  6 | 7  6  5 | 164  160  156 | 145  138  132 |
| **11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 6.3  6.4  6.7 | 9  8  7 | 8  7  6 | 170  166  162 | 156  148  143 |
| **12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.8  5.9  6.0 | 6.1  6.3  6.5 | 10  9  8 | 9  8  7 | 176  172  168 | 164  158  152 |
| **13** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.7  5.8  5.9 | 5.9  6.1  6.3 | 11  10  9 | 10  9  8 | 180  175  170 | 172  168  164 |
| **14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.6  5.7  5.8 | 5.8  5.9  6.1 | 12  11  10 | 11  10  9 | 186  180  175 | 180  176  172 |
| **15** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.5  5.6  5.7 | 5.7  5.8  5.9 | 12  11  10 | 12  11  10 | 195  190  186 | 185  180  176 |
| **16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.4  5.5  5.6 | 5.6  5.7  5.8 | 13  12  11 | 13  12  11 | 210  202  196 | 192  186  182 |
| **17-18** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.3  5.4  5.5 | 5.5  5.6  5.7 | 14  13  12 | 14  13  12 | 220  208  202 | 202  196  192 |

**Контрольные испытания.**

**СФП**: применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, а именно выполнения основных ударов (сверху, сбоку, снизу). Количество повторений зависит от возраста.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Тип ударов | Кол-во повторов в серии | Максимальное количество серий в тренировке |
| 10 | Удары сверху | 1 | 2 |
| Удары сбоку | 1 | 2 |
| Удары снизу | 1 | 2 |
| 11 | Удары сверху | 2 | 3 |
| Удары сбоку | 2 | 3 |
| Удары снизу | 2 | 3 |
| 12 | Удары сверху | 3 | 3 |
| Удары сбоку | 3 | 3 |
| Удары снизу | 3 | 3 |
| 13 | Удары сверху | 3 | 3 |
| Удары сбоку | 3 | 3 |
| Удары снизу | 3 | 3 |
| 14 | Удары сверху | 4 | 4 |
| Удары сбоку | 4 | 4 |
| Удары снизу | 4 | 4 |
| 15-18 | Удары сверху | 5 | 5 |
| Удары сбоку | 5 | 5 |
| Удары снизу | 5 | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Требования выполнения практического материала** | **Количество баллов** |
| 1 | Обучающийся с первого раза подает волан в нужную зону, | 5 балл |
| 2 | Обучающийся не с первого раза попадает по волану, ошибки в технике, подает волан в нужную зону. | 3-4балл |
| 3 | Обучающийся не может подать волан в нужную зону, ошибки в технике. | 1-2 б |

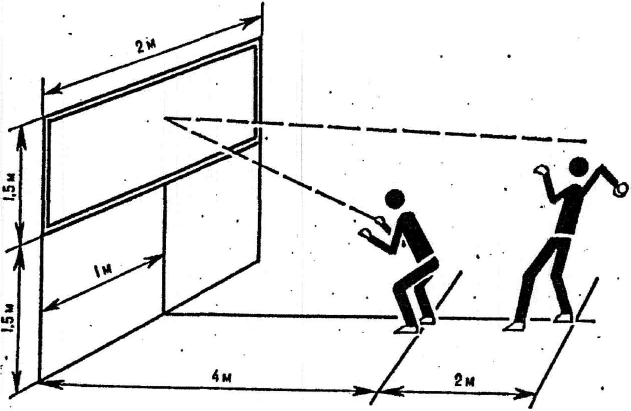
**Тестирование**

Тестирование необходимо для определения уровня подготовки юношей и девушек. По результатам тестов получают статические данные, на основании которых выявляют и оценивают качества обучающихся.

Перед выполнением теста обучающиеся должны провести разминку.

*Тест 1. Быстрота реакции на неожиданность появления предмета.*

Преподаватель или партнер, стоя за спиной испытуемого, бросает теннисные мячи в стену с максимальной силой. Броски направляются в разные точки. При отскоке испытуемый должен поймать мячи одной рукой. Количество бросков -10.



Количество пойманных мячей:

9-10 отлично

5-4 удовлетворительно

8-6 хорошо

3 и менее плохо

*Тест 2. Скорость передвижения.*

Для определения скорости передвижения испытуемому предлагается преодолеть расстояние 5 метров.

Заняв исходную позицию на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии 2, коснувшись носком любой ноги этой линии, он начинает передвигаться обратно спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1.





**Линия 2**

**5м**

Линия 1

Время прохождения фиксируется секундомером:

4 сек. - отлично

6 сек. - удовлетворительно

5 сек. - хорошо

более 6 сек. - плохо

**2.3. Методические материалы**

Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Все эти моменты учтены в обучении и тренировке бадминтонистов в различных группах подготовки. Воспитательная работа осуществляется непосредственно в процессе занятий бадминтоном и участия в соревнованиях.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

В учебных группах 3-го, 4-го, 5-го года обучения теоретические занятия носят более широкий и углублённый характер.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по бадминтону сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, волейболом, баскетболом и т.д.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся ознакомляются с методической литературой по тематике теоретической подготовки бадминтонистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

1. Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
3. Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;

Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 10-18 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 144 часов |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью работы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | **дата** |
|  | **Спортивные достижения** |  |
| **1** | Беседы по ПДД, по пожарной безопасности. Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале. | сентябрь |
| **2** | Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения | сентябрь |
| **3** | Анкетирование | сентябрь |
| **5** | Беседа «Как бороться с конфликтами» | октябрь |
| **6** | Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний. | октябрь |
| **7** | Беседа о личной гигиене и режиме дня. | ноябрь |
| **8** | Беседа: Что такое дисциплина и уважение к старшим. | ноябрь |
| **9** | Индивидуальные беседы и консультации | ноябрь |
| **10** | Беседы по профилактике простудных заболеваний | декабрь |
| **12** | Беседа: Как вести себя в зимнее время на водоемах и на проезжей части. | декабрь |
| **13** | Беседа: «Правила поведения на скользкой дороге» | январь |
| **14** | Индивидуальные беседы и консультации | январь |
| **15** | Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. | январь |
| **16** | Участие в районных соревнованиях «Зарница» | февраль |
| **17** | «Дню защитника отечества»  Весёлые старты | февраль |
| **18** | Весёлые старты | март |
| **19** | Беседа: О нравственном воспитании спортсмена. | март |
| **20** | Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей | март |
| **22** | Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню здоровья | апрель |
| **25** | Беседа: «Правила поведения на открытых водоемах». | май |
| **26** | «Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы. | май |

**Список литературы.**

1. Рыбаков Д. Г., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона М. «Физкультура и спорт», 2019.

2. В. Лившиц, А. Галицкий Бадминтон М. «Физкультура и спорт», 2019.

3. Горбунов Д. Д. Психопедагогика спорта. М. «Физкультура и спорт», 2019.

4.  Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2021.

5. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2021.

**Интернет ресурсы**

<https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton>

<https://fizkultura-obg.ru/pravila-igryi-badminton>

<http://badm.pro/pravila-badminton>

<http://badmintonika.ru/federaczii-badmintona-rossii/>

<https://vbadminton.ru/rossiya/nacionalnaya-federaciya-badmintona-rossii>