

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Сланцевский детский сад №7
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному развитию детей"
(МДОУ «Сланцевский детский сад №7»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МДОУ «Сланцевский детский сад №7»
Протокол №7 от 30.08.2020

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением МДОУ «Сланцевский
детский сад №7»
№ 155 от 30.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БЫСТРЫЙ ВОЛАН»

Возраст детей: 6 -7 ЛЕТ

Срок реализации программы: 1 год

Солтыс Надежда Петровна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Сланцевский детский сад №7»

г. Сланцы
Ленинградская область
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Оглавление	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность	3
3	Педагогическая целесообразность	4
4	Цель дополнительной общеразвивающей программы	4
5	Организационно – педагогические условия реализации программы	5
6	Режим занятий	5
7	Учебно-тематический план	6
8	Содержание программы	7
9	Методическое обеспечение	7
10	Материально- техническое обеспечение	8
11	Система оценки результатов	8
12	Литература	10
13	Календарный учебный график (приложение 1)	11
14	Тематический план	12
15	Оценочные материалы для проведения диагностики (приложение 2)	16
16	Карта наблюдений к дополнительной общеразвивающей программе «Быстрый волан» физкультурно – спортивной направленности (приложение 3)	20
17	Организационно – методические указания (приложение 4)	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Быстрый волан» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в учреждении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения "Сланцевский детский сад №7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей"(МДОУ «Сланцевский детский сад №7»)

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа обусловлена значимостью физкультурно-спортивной деятельности. Программа «Быстрый волан» направлена на овладение детьми технике и навыкам спортивной игры «Бадминтон». Бадминтон как спортивная игра, объединяя в себе актуальность физкультурно-спортивной и непосредственно игровой деятельности, имеет следующие отличительные черты:

- возможность повышения общего уровня двигательной активности;

- совершенствование функциональной деятельности организма, обеспечивая правильное физическое развитие;
- повышение умственной работоспособности, снятие утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам,
- влияние на формирование умений работы в коллективе: подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга;
- положительное влияние на здоровье детей и развитие готовности к труду.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Реализация программы отражает комплексный подход к изучению материала. В неё входит теоретический блок, который позволяет изучить основные термины и понятия игры бадминтон, историю развития бадминтона, где даются правила игры и требования технике безопасности. Также большая практическая часть, которая обеспечивает гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья, формирование двигательных умений и навыков, обучение основам техники в игру бадминтон.

Реализация программы осуществляется:

1. Совершенствование предметной деятельности за счет:

- теории и практики в освоении игры бадминтон.
- освоение с историей развития игры бадминтон, знакомство с наглядно – дидактическим пособием, рассказы по картинкам «Летние виды спорта», а также показ презентации по обучению игры в бадминтон.

2. Психолого – педагогическая поддержка учащегося:

Здесь предусматривается решение вопросов психологического настроя на участие в соревнованиях, также рассматриваются вопросы мотивации ребёнка на высокий результат.

3. Индивидуальный подход, который направлен на самостоятельность детей в игре бадминтон.

ЦЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Развитие физических и умственных качеств обучающихся посредством совершенствования умения играть в бадминтон.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- обучить детей освоению теории и техники игры в бадминтон в соответствии с правилами.
- совершенствовать жизненно-важные двигательные навыки и умения.
- помочь совершенствовать технику организации рабочего места, применения нужных приспособлений.

Развивающие:

- тренировка мышления, памяти и наблюдательности;

-умения ориентироваться в пространстве.

-формировать способность к адекватной самооценке результатов персональных достижений.

Воспитательные:

-содействовать воспитанию положительного отношения к игровой деятельности как неотъемлемой части жизни человека.

-способствовать реализации возможности самовыражения через достижение положительных персональных результатов.

-воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Отличительные особенности программы.

Программа «Быстрый волан» направлена на ознакомление с историей возникновения игры, знакомство с наглядно – дидактическим пособием, рассказы по картинкам «Летние виды спорта», а также показ презентации по обучению игре в бадминтон. Итогом обучения является участие обучающихся в соревнованиях среди команд детских спортивных клубов ДОО в рамках партийного проекта «Детский спорт».

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Возраст детей– 6-7 лет.

Условия набора:

- набор детей для зачисления в секцию «Быстрый волан», производится после проведения педагогической диагностики, отсутствие медицинских противопоказаний, контрольных нормативов для оценки уровня технической подготовленности по бадминтону старших дошкольников.

Наполняемость учебных групп: 10 человек.

Сроки реализации программы: 1 учебный год.

Форма обучения- очная.

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная.

Формы подведения занятий: тренировка, игра, соревнование.

Формы подведения итогов: контрольные нормативы, игра, соревнование.

Режим занятий:

36 недель: 2 раза в неделю (с сентября по май месяц включительно) по 30 минут (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 04.07.2014 №41, СанПиН 2.4.1.30-49-13 к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15 мая 2013 №26).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Название разделов	Количество часов			Формы вводного текущего контроля.
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с видом спорта	10	8	2	Контрольные вопросы, упражнения для оценки уровня технической подготовленности
2	Основы физической подготовки	18		18	ОРУ
3	Работа с ракеткой и воланом	20	6	14	Самостоятельные упражнения с ракеткой и воланом
4	Основы техники игры	22	12	10	Контрольные упражнения Оценка выполнения упражнений. Личные достижения.
5	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование
	Всего	72	27	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Теория. Техника безопасности (основы знаний) формирует систему теоретических знаний по бадминтону, интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В нем представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона

2. Техника обучения игре.

Теория. Знакомство с техникой игры основных приемов: упражнение в подаче волана, держания ракетки, работа парами, перемещения, вперед, назад, в сторону; влево, вправо.

Практика:

Упражнения с ракеткой и воланом: броски и ловля волана индивидуально и в парах; на месте, после перемещения, в сочетании с выполнением других движений;

3. Подвижные игры с воланом; жонглирование.

Жонглирование воланом: стоя на месте, подбивать волан открытой и закрытой стороной ракетки; в чередовании, поворачивая ракетку одной и другой стороной; удары по волану, подвешенному на веревочке.

Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку;

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки;

Основы тактики бадминтона: игра в паре с инструктором по физической культуре; игра в паре с партнером.

4. Итоговое занятие.

Теория. Закрепление пройденного материала.

Практика. Игра в бадминтон, соревнование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п / п	Название разделов	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие Основы физической подготовки Знакомство с видом спорта	Занятие. Путешествие в мир спорта	Наглядный метод (знакомство с историей возникновения игры, беседы, просмотр презентаций, наглядные (показ, демонстрация)	Картинки, схемы, презентация, флешноситель Ракетки, воланы, сетка.
2	Основы физической подготовки	Занятия-тренировка	Словесные, наглядные методы; репродуктивный уровень деятельности. Упражнения.	Конспекты, картинки, сетка, ракетки, воланы
3	Работа с ракеткой и воланом	Занятие-тренировка, занятие-игра	Словесные, наглядные методы; показ, репродуктивный уровень деятельности	Картинки, схемы Ракетки, воланы, сетка, свисток.

4	Основы техники игры	Занятие-тренировка, занятие-игра	Словесные, наглядные методы; показ, репродуктивный уровень деятельности (упражнения)	Картинки, схемы Ракетки, воланы, сетка, свисток.
5	Итоговое занятие	Тренировка, игра, опрос, контрольные упражнения, соревнования	Объяснение, (показ, демонстрация), игровые.	Ракетки, воланы, сетка, свисток.

Материально - техническое обеспечение.

Перечень оборудования:

ракетки,	воланы,
свисток,	
сетка,	
корзины,	кегли,
табло.	

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В области предметных результатов

Расширение знаний и умений в области физического развития. Освоение и изучение истории возникновения и развития бадминтона.

Овладение техническими приемами игры в бадминтон.

Использование приобретённых знаний и умений в игре «Быстрый волан» бадминтон.

В области личностных результатов:

Формирование уважение к истории возникновения спортивных игр.

Формирование уважительного отношения к мнению сверстников и взрослых.

Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Поддержание сопернического настроения, лидерских качеств.

В области мета предметных результатов:

Формировать умение самостоятельно находить нужную информацию по спортивной игре (бадминтон). Формировать умение планировать,

контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

К концу обучения по программе обучающие.

Предметные результаты:

Знают:

Историю возникновения и развития бадминтона.

Технику и приёмы игры в бадминтон.

Умеют:

Владеть ракеткой и воланом. Самостоятельно играть в игру бадминтон.

Личностные результаты

Уважают к своим соперникам и педагогу.

Имеют интерес к занятиям.

Мета предметные результаты:

Определяют и выполняют задания на занятиях с помощью педагога. Отвечают на вопросы педагога.

Самостоятельно используют пособия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. Игра бадминтон [Текст]: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.
2. Кучина, Н. Обучение дошкольников игре в бадминтон [Текст] / Н.Кучина // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 2.
3. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон [Текст] /Под ред. Ивашина А.А.- М., 1983.
4. Учимся играть в бадминтон [Текст] / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25

Приложение 1
к дополнительной общеразвивающей
программе «Быстрый волан»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно–спортивной направленности «Быстрый волан»
на 2020-2021 учебный год

1. Начало учебного года: первое занятие – 08.09.2020.

2. Окончание учебного года: 31.05.2021.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 раза в неделю по 30 мин.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Группа	1 год	10	2 час	41	31	72

5. Режим работы: (расписание)

Вторник-16.00- 16.30.

Среда-16.00- 16.30.

6. Проведение диагностики:

Сентябрь 02 по 08.09.2020 года

Май 25-31.05.2021 года

7. Место проведения занятий: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Сланцевский детский сад №7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей" Спортивный зал.

Тематический план на 2020-2021 учебный год.

Недели	№ занятия	Содержание
Сентябрь		
		Установочный мониторинг общефизической и технической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, обучения спортивной игре «Быстрый волан» .
		Отбор детей
1 неделя		Зачисление в секцию после заявления от родителей (законных представителей)
Сентябрь		
1 неделя	1	1. Показ иллюстрации с изображением игры Бадминтон. 2. Показ основных атрибутов для игры в Бадминтон. (Ракетка, волан)
	2	1. Беседа об игре в Бадминтон. 2. Отработка навыков и умений детей в работе с ракеткой и воланом.
2 неделя	3	1. Изучение основных приемов 2. Работа в парах.
	4	1. Беседа с детьми 2. Игра с тренером. 3. Игра в парах.
3 неделя	5	1. Знакомство с техникой выполнения 2. Самостоятельная игра, отрабатывать подачу.
	6	1. Игра в парах
4 неделя	7	1. Самостоятельная работа 2. Игра в парах
	8	Закрепление правильности выполнения подачи волана
Октябрь		
1 неделя	9	1. Закрепление правил игры. 2. Самостоятельная работа стоя на месте, затем в движении. 3. Работа в парах.
	10	1. Совместная работа инструктора и детей. 2. Самостоятельная работа стоя на месте, затем в движении
2 неделя	11	1. Беседа о назначении сетки. 2. Самостоятельная работа
	12	1. Работа детей около сетки парами. 2. Самостоятельная работа сначала стоя на месте, а затем в движении.
3 неделя	13	1. Работа около сетки парами.
	14	1. Закрепление навыков приема волана. 2. Работа парами через сетку.
4 неделя	15	1. Повторить правила игры
	16	1. Игра парами.
4 неделя	17	Игра с участием родителей.

5 неделя	18	1. Повторить правила игры
	19	1. Игра парами. Повторение правил игры. 2. Работа около сетки парами.
Ноябрь		
1 неделя	20	1. Работа с инструктором. 2. Работа в парах.
	21	1. Закрепление техники 2. Упражнение с ракеткой.
2 неделя	22	1. Закрепление техники 2. Работа с детьми по подаче волана. 3. Самостоятельная работа детей у сетки.
	23	1. 2 Самостоятельная игра детей
3 неделя	24	1. Игра парами через сетку
	25	1. Игра в пределах площадки. 2. Работа парами.
4 неделя	26	1. Беседа о количестве игроков на площадке. 2. Игра в пределах площадки парами.
	27	1. Игра «Займи место на своей площадке»
Декабрь		
1 неделя	28	1. Беседа о видах подачи волана, сверху, с низу.
	29	1. Упражнение в подаче парами. 3. Игра парами через сетку верхним и нижним приемами.
2 неделя	30	1. Беседа о понятии «переход хода». 2. Игра в парах через сетку, упражнение в подаче. 3. Командная игра.
	31	1. Командная игра с выполнением перехода хода.
3 неделя	32	1. Тренировочная, командная игра
	33	1. Рассказ о назначении свистка. 2. Упражнение в подаче парами. 3. Командная игра с применением свистка.
4 неделя	34	1. Упражнение в подаче парами. 2. Командная игра
	35	1. Упражнение в подаче парами
Январь		
2 неделя	36	1. Понятие «жеребьевка». 2. Работа над подачей, игра парами через сетку 3. Командная игра
	37	1. Работа над приемами, играя парами через сетку. 2. Командная игра.
3 неделя	38	1. Работа в парах. 2. Упражнение в подаче. 3. Командная игра.
	39	1. Упражнение в парах над приемами подачи волана.
4 неделя	40	1. Работа в парах. 2. Командная игра.

4 неделя	41	Игра –соревнование между детьми.
Февраль		
1 неделя	42	1. Беседа о роли капитана в игре. 2. Упражнение в подаче парами. 3. Командная игра.
	43	1. Упражнение в парах около сетки. 2. Командная игра.
2 неделя	44	1. Рассказать о роли судьи на соревнованиях. 2. Командная игра
	45	Командная игра.
3 неделя	46	1. Командная игра.
	47	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
4 неделя	48	1 Самостоятельная игра по 1-му. 2. Командная игра.
	49-50	1. Упражнение в подаче парами. Районное соревнование среди детских спортивных клубов дошкольных ОО
Март		
1 неделя	51	1. Игра в парах, стоя на месте, затем около сетки в движении. 2. Командная игра.
	52	1. Игра в парах около сетки.
2 неделя	53	1. Игра по очереди. 2. Командная игра.
	54	1. Работа в парах около сетки, стоя на месте. 2. Командная игра.
3 неделя	55	Командная игра.
	56	1. Беседа о правиле обмена сторонами площадки. 2. Упражнение в подаче. 3. Командная игра
4 неделя	57	1. Упражнение в приемах сверху- снизу 2. Командная игра.
	58	1. Работа парами над техникой приемов около сетки. 2. Командная игра
5 неделя	59	1. Упражнение в парах. 2. Командная игра
Апрель		
1 неделя	60	1. Командная игра.
	61	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра
2 неделя	62	1. Командная игра.
	63	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
3 неделя	64	1. Игра кто дольше продержит волан в игре.
	65	1. Самостоятельная работа с подачей волана. 2. Игра в парах.
4 неделя	66	1. Упражнение в подаче парами.
	67	1. Упражнение в подаче в парах.

		2. Командная игра.
Май		
1 неделя	68	Командная игра.
	69	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
2 неделя	70	Соревнование между 2-х групп.
3 неделя	71	1. Обсуждение итогов соревнований. 2. Командная игра.
	72	1. Упражнение в подаче, 2. Игра в парах.
	Итого: 72	

Приложение №2
к дополнительной общеразвивающей
программе «Быстрый волан».

Оценочные материалы для проведения диагностики в начале и в конце учебного года по игре бадминтон.

Тестирование теоретической, общефизической и технической подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка тренера-преподавателя регулярности посещения учебно - тренировочных занятий и результаты соответствующих тестов по теоретической, технической и общефизической подготовке. Требования к уровню подготовки старших дошкольников, закончивших обучение по программе «Быстрый волан» отражены в таблицах 1-3.

Таблица 1

Контрольные вопросы для оценки уровня теоретической подготовленности старших дошкольников

№	Вопрос	Ответ
1	Дайте определение бадминтона (что такое бадминтон?)	спортивная игра с воланом и ракеткой
2	Какая страна считается родиной бадминтона?	Англия
3	Откуда произошло название игры?	местечко Бадминтон в Англии
4	Какая спортивная форма и обувь необходима для игры в бадминтон?	футболка, шорты, носки, кроссовки
5	Каким инвентарем играют в бадминтон (чем играют в бадминтон?)	ракетками и воланом
6	Как называется способ держания ракетки в бадминтоне?	хватка (хват)
7	Что нужно сделать по свистку тренера?	немедленно прекратить все игровые действия и повернуться лицом к тренеру
8	Можно ли виснуть на сетке или облокачиваться на неё?	нет
9	Что нельзя делать с ракеткой на тренировке?	бросать, класть на пол, ударять ободом по голове, коленям и т.д

10	Игрок в бадминтоне это -... (дайте определение игрока в бадминтоне)	любой человек, играющий в бадминтон
11	Количество игроков в матче по бадминтону?	два или четыре
12	Как называется место для игры в бадминтон?	игровая площадка
13	Какой инвентарь делит площадку в бадминтоне пополам?	сетка
14	Перечислите названия стоек в бадминтоне	левосторонние, правосторонние
15	Можно ли бить по чужому волану?	нет
16	Волан состоит из (назовите части волана)	головка и оперенье

Примечание: полный правильный ответ – 2 балла, неполный правильный ответ – 1 балл, нет ответа – 0 баллов.

Примечание: превышение тестовых показателей говорит о высоком уровне развития физических качеств.

Таблица 2

Контрольные нормативы для оценки уровня технической подготовленности по бадминтону старших дошкольников

№	Тесты	Количество повторений
1	Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз.	От 1 до 10
2	Набивание (жонглирование) волана закрытой стороной ракетки, кол-во раз Перемещения (вперед влево - назад, 3 вперед вправо – назад), кол-во раз	От 1 до 10 От 1 до 10
3	Подача (из 10 попыток): а) открытой стороной ракетки, - 5 попыток; б) закрытой стороной ракетки, – 5 попыток, кол-во раз	От 1 до 10
4	Удары сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки в паре с тренером, кол-во раз	От 1 до 10

к дополнительной общеразвивающей
программе «Быстрый волан».

Мониторинг результатов устойчивости проявлений показателей развития ребёнка по физическому развитию для дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Быстрый волан» на начало 2020-2021 учебного года (сентябрь)

Фамилия Имя ребёнка: (группа №)

Контрольные вопросы для оценки уровня теоретической подготовленности старших дошкольников

Примечание: полный правильный ответ – 2 балла, неполный правильный ответ – 1 балл, нет ответа – 0 баллов.

Показатель физической подготовки	Не сформирован 0		Находится в стадии 1		Сформирован 2		ИТОГО	
	Сентябрь Май		Сентябрь Май		Сентябрь Май		Сентябрь	Май
1. Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах								
2. Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз.								
3. Набивание (жонглирование) волана закрытой стороной ракетки, кол-во раз Перемещения (вперед влево - назад, Звперед вправо – назад), кол-во раз								
4. Подача (из 10 попыток): а) открытой стороной ракетки, - 5 попыток; б) закрытой стороной ракетки, – 5 попыток, кол-во раз								
5. Удары сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки в паре с тренером, кол-во раз								
6. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон.								

Приложение №4
к дополнительной общеразвивающей
программе «Быстрый волан»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Техника безопасности при занятиях бадминтоном

При занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила техники безопасности, что и при занятиях всеми спортивными и подвижными играми.

1. Общие требования безопасности перед началом занятий по бадминтону:

Тренер-преподаватель должен:

- подготовить спортивную площадку, инвентарь и оборудование для проведения занятий (уборка посторонних предметов; проверка исправности ракеток, воланов, надежности крепления сетки.) • провести инструктаж по технике безопасности;
- проверить состояние здоровья детей;
- проверить соответствие спортивной обуви и формы требованиям техники безопасности при занятиях по бадминтону.

Подготовительные упражнения бадминтониста (Лепешкин В., 2006)

Броски волана являются основными в группе подготовительных упражнений бадминтониста. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения с воланом

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его одной рукой.
3. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
4. Подбрасывать волан вверх - вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой - над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
5. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой — под левой ногой и ловить его двумя руками
6. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой - под правой ногой.
7. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
8. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
9. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне головы (плеч). Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан двумя руками, не дав упасть ему на пол
10. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.

11. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, гармонично развивают правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой. И.п. в большинстве упражнений - стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.

2. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.

3. Подбросить вверх левый волан и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания - хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.

4. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

5. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан двумя руками. Прodelав несколько раз выполнять упражнение наоборот.

6. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.

Парные упражнения с двумя воланами

1. Броски воланов друг другу с обязательной ловлей.
2. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска.
3. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

Упражнения с ракеткой предложенных ниже упражнений составляет комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. 1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хватка двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хватка двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
11. То же, но влево - вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
14. В и.п. ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).
15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх - присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка - произвольно. 1
19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз:
20. а) головка ракетки и носок двигаются в одном направлении;
21. б) в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
22. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
23. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

24. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.
25. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой
26. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.
27. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.
28. Прыжки вверх на двух (одной) ногах. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.
29. Прыжки вверх с захлестыванием голеней. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

Имитационные упражнения с ракеткой

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа сверху открытой стороной, стоя на месте.
2. Удар слева сверху закрытой стороной, стоя на месте.
3. Удар справа сверху открытой стороной, после перемещений.
4. Удар слева сверху закрытой стороной, после перемещений.
5. Подача.

Упражнения с воланом и ракеткой

Индивидуальные упражнения

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.

Парные упражнения

1. один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом набрасывает волан в удобное место для удара. Игрок с ракеткой выполняет удар.

Обучение хватке ракетки в бадминтоне.

Хватка ракетки имеет очень большое значение в игре. От её правильности зависят возможности игрока. Правильная хватка позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении). При правильной хватке край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка согнут по сравнению с другими пальцами (но обязательно охватывает ручку). Большой палец находится с левой стороны ручки и касается боковой поверхности ногтевой фаланги указательного пальца. Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится на одной линии с ободом головки ракетки. Если вытянуть руку вперед, то ракетка должна являться продолжением руки.

При выполнении любых ударов хватка ракетки всегда остается одинаковой и никогда не меняется. Все изменения положения плоскости головки ракетки выполняются за счет движения кисти.

При объяснении хватки и начальных упражнений на её запоминание все дети сидят скамейках в один ряд. В таком положении быстрее и удобнее проверять правильность хватки ракетки и исправлять ошибки. Тренер располагается перед ними. Он может стоять или сидеть (например, когда рассказывает о бадминтоне, ракетках и воланах, показывает правильность хватки). Упражнения выполняются сначала правой (сильнейшей) рукой, а затем левой (слабейшей).

1. Показать детям, как правильно держать ракетку. Объяснить, почему держать надо именно так.
2. Раздать ракетки. Занимающиеся, получив ракетку, пробуют правильно ее взять.
3. Посмотреть хватку у всех занимающихся.
4. Взять ракетку, как молоток, удерживая за край ручки. Выполнить имитацию движения молотком, с небольшим движением головкой ракетки. Затем слегка разогнуть указательный палец и развернуть ракетку в кисти, отодвинув от себя шейку ракетки левой рукой. Проверить хват у всех занимающихся и, если необходимо, поправить.
5. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ребенок держит ракетку неправильно, то эти движения будет делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота руки).

6. Правой рукой взять ракетку, как молоток, а левой придерживать шейку ракетки. Отпустить правую руку и прислонить ее ладонью к струнам с правой стороны. Сохраняя кисть в том же положении, перемещать ее вдоль шейки, до края ручки. Когда край кисти коснется утолщения на краю ручки, мягко обхватить ручку. Самостоятельно проверить правильность хватки. Повторить несколько раз. Проверить хватку у всех занимающихся и, если необходимо, поправить.

7. Взять правильно ракетку правой рукой.левой рукой взять ракетку за шейку, а правую отпустить. Опять взять правой рукой за ручку, а левую отпустить. Самостоятельно проверить правильность хватки. Повторить несколько раз.

8. То же, но правой рукой, взяться за ручку.

9. Взять правильно ракетку правой рукой. Переложить ракетку в левую руку. Самостоятельно проверить правильность хватки. Переложить ракетку обратно в правую руку. Самостоятельно проверить правильность хватки. Повторить несколько раз.

10. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть, ни в коем случае не менять хватку ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не переключиванием ракетки.

11. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде подразумевается, что ракетку надо держать правильно): 1 - развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2 - и.п.; 3 - закрытой стороной вверх; 4 - и.п.

12. То же, но по сигналу. Преподаватель называет сторону ракетки, а дети разворачивают ракетку этой стороной вверх и возвращают ракетку в и.п.

13. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, плоскость головки расположена вертикально. Развернуть ракетку открытой стороной вверх и выполнить два коротких движения головкой снизу вверх (имитируя удар снизу). Вернуться в и.п. Затем выполнить то же, развернув ракетку закрытой стороной вверх, и вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

14. То же, но, не возвращаясь.

15. То же, но движение головкой ракетки только один раз.

16. Ракетка расположена горизонтально головкой вперед, обод головки расположен вертикально. Выполнить короткое движение головкой влево и вернуться в.и.п. То же вправо, вторить несколько раз.

17. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки располагается вертикально. Короткие движения ракеткой, имитируя удары открытой стороной влево, вверх, вниз.

18. То же, но закрытой стороной вправо, вверх, вниз.

19. Выполняется в парах. Один игрок выполняет движения из двух предыдущих упражнений, а второй быстро и точно их повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

20. Перебрасывание ракетки из руки в руку, стараясь схватить ее правильной хваткой. После ловли проверить хватку и, если необходимо, перехватить ракетку правильно, но действуя одной рукой.

21. Ракетка расположена горизонтально, головкой вперед, обод головки расположен вертикально. Переложить большой палец правой руки на правую сторону ручки и с его помощью повернуть ракетку вокруг своей оси. После остановки ракетки перехватить ее правильно. На начальном этапе обучения бадминтону правильность хватки проверяется постоянно, при выполнении любых упражнений с ракеткой, перед каждым началом выполнения упражнения и после каждой потери волана. Это надо делать до тех пор, пока правильная хватка не станет привычкой. Только после этого на хватку можно не обращать внимания.

Ошибки при выполнении хватки;

- Держит ракетку далеко от края ручки. Кроме того, ракетка становится короче, а, следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.

- Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижность в лучезапястном суставе. При такой хватке невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.

- Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они слабее и производятся с опозданием.

- Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из рук.
- Крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хватку). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью ракетки.

Жонглирование

1. В и.п. игрок находится в игровой стойке, с ракеткой в правой руке, а воланом - в левой. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх. Лево́й рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту и, когда он будет опускаться, поймать его лево́й рукой. Опять положить волан на ракетку и повторить упражнение.
2. То же, но ракетку расположить закрытой стороной вверх, при этом локоть правой руки отвести немного в сторону.
3. В.и.п. ракетка расположена горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх, левая рука выпрямлена вперед и удерживает волан на уровне головы над струнами ракетки. Отпустить волан и ударить его вверх коротким движением головки ракетки. Поймать лево́й рукой опускающийся волан и, приняв и.п., повторить упражнение.
4. То же, но вместо ловли рукой подыграть волан ракеткой еще один раз, а затем поймать.
5. Два предыдущих упражнения, но закрытой стороной.
6. Многократное жонглирование открытой стороной.
7. То же, но закрытой стороной.
8. И.п., как в упражнении 3. Подыграть волан ракеткой два раза, но первый раз - открытой стороной, а второй - закрытой, затем поймать.
9. То же, но наоборот, вначале - закрытой стороной, а затем - открытой.
10. Многократное жонглирование, поочередно открытой и закрытой стороной. Далее используются упражнения, описание которых уже приведено выше (индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575955

Владелец Шатохина Наталья Александровна

Действителен с 18.05.2022 по 18.05.2023