

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Принята на заседании Уровень сложности – стартовый
педагогического совета ЦДТТ №1

протокол № 4 от 25.04.2023

Секретарь  Рёхина Т.В

Программу разработали:
педагог дополнительного
образования

Программа рассмотрена на
методическом совете

Протокол № 2 от 19.04.2023

Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	11
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	154
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	26
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ	23
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	5
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	7

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1»

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную **направленность.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение учащимися теоретических сведений о бадминтоне, как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Новизной в данной программы является то, что в ней представлен материал для практических занятий, теоретической подготовки, а так же контрольно-нормативные требования.

Педагогическая целесообразность заключатся в том, что в ходе изучения предлагаемой программы учащиеся приобретают знания о месте и значении бадминтона 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.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством спорения игре в бадминтон;

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с историей возникновения, этапами становления и географией распространения бадминтона;
- обучение детей основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и совершенствование соревновательного опыта

Развивающие:

- развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры;
- достижение оптимального уровня физического развития обучающихся;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона;

Воспитательные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к данному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни детей;
- воспитание дисциплины, коллективизма, взаимовыручки, силы воли, трудолюбия, решительности и упорства в спортивной игре бадминтон;

Уровень освоения программы – стартовый.

Состав группы, особенности приема в объединение

Для обучения по данной программе принимаются **дети от 8-17 лет** на основании заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие ознакомиться со спортивной игрой в бадминтон.

Объём программы

Срок реализации программы 1 год обучения - 216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель), 96 часов (1 полугодие) и 120 часов (2 полугодие).

Формы и режим занятий

Форма получения образования – очная, есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и физической подготовки.

Ожидаемые результаты

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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.

Предполагаемые результаты.

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программного материала спортивной секции по бадминтону, в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках

образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные:

Знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- основные приемы игры;
- высоту сетки;
- перечень инвентаря, необходимого для занятий;
- задачи и значение бадминтона для физического воспитания;
- требования к месту занятий, спортивной форме занимающегося,

инвентарю;

- игровые стойки бадминтониста
- технику игры в бадминтон;
- подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
- классификацию ударов в бадминтоне;
- общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов

Уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары;
- пользоваться спортивной терминологией;
- правильно держать ракетку;
- выполнять основные удары;
- имитировать удары;
- провести подготовительную часть занятия;
- выполнять основные удары
- имитировать удары с передвижением по площадке
- готовиться и участвовать в соревнованиях, настраиваться на игру,

регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры.

Развить:

- хватку для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
- технику правильной подачи волана
- потребность в регулярных занятиях спортом
- самоконтроль на занятиях бадминтоном
- потребность в совершенствовании техники игры.

Программа состоит из

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводное занятие	2	1	1	Тест по ОФП
II	Общефизическая подготовка	70	5	65	Тест по ОФП
III	Специальная физическая подготовка	24	1	20	Тест по СФП
Итого		96	7	86	

2 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
III	Специальная физическая подготовка	24	2	25	Тест по СФП
IV	Техническая подготовка	60	9	51	Учебная игра
V	Подвижные игры	34		34	
VI	Итоговое занятие	2		2	Тест по ОФП и СФП
Итого		120	11	112	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие:

Теория. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. История игры в бадминтон. Режим дня. Гигиена. Правила игры.

Практика. Проведение испытаний по ОФП.

2. ОФП:

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;

- прыжки в длину с места.
5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
- упражнения в сопротивлении с партнёром;
 - упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лёжа).

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.

Теория. Правила выполнения упражнений, эстафет.

Практика.

1. Специальная силовая подготовка:
 - имитация передвижений по площадке;
 - прыжки через скакалку.
2. Специальная скоростная подготовка.
 - ускорение с в/старта до 30 м;
 - челночный бег – 6х10 м;
 - маховые движения ногами; руками.
 - имитация ударов.
3. Специальная выносливость:
 - беговая имитация от 15 до 30 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений.

4.Техническая подготовка:

Теория. Правильный хват ракетки и смена хватки ракетки с помощью «работы» пальцев рук.

Практика. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой и закрытой стороной ракетки, подача высокая и короткая открытой стороной ракетки, обучение удара сверху.

Методика начального обучения технике: 1) хватка ракетки; 2) стойка бадминтониста.3). подачам; 4) передачам снизу;5) ударам сверху; 6) передвижениям по площадке;7) ударам с боку;

5.Подвижные игры:

Теория. Правила игр.

Практика. «Очисти свой сад от камней» «Салки с воланами». «Гонка волана». «Убеги от водящего»

6.Итоговое занятие:

Теория. Анализ работы за год.

Практика. Проведение испытаний по офп и сфп.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Основной **формой занятий** по данной программе является тренировка в группах и подгруппах. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Методы обучения.

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические работы и проверочные работы.

Виды занятий: практические, комбинированные, контрольные, дистанционные.

Воспитательный компонент.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используется методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: ракетки, воланы, мячи, скакалки, гимнастические палки, стойки, бадминтонная сетка, гимнастические маты, перекладины, секундомер, свисток.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Вводное занятие		
2					2	Упражнения на развитие скорости		
3					2	Имитация основных ударов		
4					2	Упражнения на развитие гибкости		
5					2	Упражнения на развитие ловкости		
6					2	Имитация подач		
7					2	Упражнения на развитие скорости		
8					2	Специальная силовая подготовка		
9					2	Жонглирование воланом		
10					2	Упражнения на развитие силы		

11					2	Имитация основных ударов		
12					2	Упражнения на развитие выносливости		
13					2	Специальная силовая подготовка		
14					2	Упражнения на развитие гибкости		
15					2	Жонглирование воланом		
16					2	Упражнения на развитие силы		
17					2	Имитация подач		
18					2	Упражнения на развитие скорости		
19					2	Имитация основных ударов		
20					2	Специальная скоростная подготовка		
21					2	Упражнения на развитие гибкости		
22					2	Подвижные игры		
23					2	Упражнения на развитие ловкости		
24					2	Специальная выносливость		
25					2	Специальная силовая подготовка		
26					2	Специальная скоростная		

						подготовка		
27					2	Упражнения на развитие скорости		
28					2	Имитация основных ударов		
29					2	Упражнения на развитие ловкости		
30					2	Имитация подач		
31					2	Упражнения на развитие гибкости		
32					2	Упражнения на развитие выносливости		
33					2	Подвижные игры		
34					2	Упражнения на развитие силы		
35					2	Специальная выносливость. тест		
36					2	Упражнения на развитие скорости		
37					2	Специальная силовая подготовка		
38					2	Упражнения на развитие ловкости		
39					2	Имитация основных ударов		
40					2	Упражнения на развитие гибкости		

41					2	Жонглирование воланом		
42					2	Упражнения на развитие выносливости		
43					2	Имитация подач		
44					2	Упражнения на развитие силы		
45					2	Специальная скоростная подготовка		
46					2	Специальная силовая подготовка		
47					2	Упражнения на развитие скорости		
48					2	Подвижные игры		
49					2	Упражнения на развитие ловкости		
50					2	Имитация подач		
51					2	Упражнения на развитие силы		
52					2	Специальная выносливость		
53					2	Упражнения на развитие выносливости		
54					2	Подвижные игры		
55					2	Упражнения на развитие гибкости		
56					2	Жонглирование воланом		

57					2	Подвижные игры		
58					2	Упражнения на развитие ловкости		
59					2	Жонглирование воланом		
60					2	Специальная скоростная подготовка		
61					2	Упражнения на развитие силы		
62					2	Специальная выносливость		
63					2	Подвижные игры		
64					2	Упражнения на развитие выносливости		
65					2	Специальная выносливость		
66					2	Специальная скоростная подготовка		
67					2	Подвижные игры		
68					2	Упражнения на развитие выносливости		
69					2	Подвижные игры		
70					2	Подвижные игры		
71					2	Подвижные игры		
72					2	Подвижные игры		
73					2	Подвижные игры		
74					2	Упражнения на развитие гибкости		

75					2	Упражнения на развитие скорости		
76					2	Упражнения на развитие силы		
77					2	Упражнения на развитие ловкости		
78					2	Упражнения на развитие выносливости		
79					2	Специальная силовая подготовка		
80					2	Специальная силовая подготовка		
81					2	Специальная силовая подготовка		
82					2	Специальная скоростная подготовка		
83					2	Специальная скоростная подготовка		
84					2	Специальная скоростная подготовка		
85					2	Специальная выносливость		
86					2	Специальная выносливость		
87					2	Специальная выносливость		
88					2	Имитация основных ударов		
89					2	Имитация основных ударов.		

						Контрольные упражнения.		
90					2	Имитация подач		
91					2	Имитация подач		
92					2	Жонглирование воланом		
93					2	Жонглирование воланом		
94					2	Имитация основных ударов		
95					2	Имитация подач		
96					2	Жонглирование воланом		
97					2	Имитация основных ударов		
98					2	Имитация подач. Контрольные упражнения		
99					2	Жонглирование воланом		
100					2	Имитация основных ударов		
101					2	Имитация подач		
102					2	Жонглирование воланом		
103					2	Подвижные игры		
104					2	Подвижные игры		
105					2	Подвижные игры		
106					2	Подвижные игры		
107					2	Подвижные игры		
108					2	Итоговое занятие		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного года;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения, контрольные тесты по ОФП, СФП.

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
2. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа;
3. Прыжки через скакалку за 30 секунд;
4. Челночный бег 3x10 м;
5. Наклон из положения сидя;
6. Прыжки в длину с места.

На основе показателей теста у каждого учащегося определяется уровень его физической подготовленности.

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств

№ п/п	Название теста	Мальчики					Девочки				
		Н	НС	С	ВС	В	Н	НС	С	ВС	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	7	10	12	15	17	3	5	7	10	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз)	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз)	32	33	34	35	36	32	34	36	37	38
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0	10,7	10.5	10,3	10.0	11.5	11.3	11.0	10.7	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	4	5	7	9	6	8	9	10	12
7	Прыжки в длину с места (см)	135	142	150	160	170	120	130	135	145	155

Контрольные упражнения по технике игры

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз.
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан (упражнение на точность).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, программы	раздел	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие		инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, скакалки.
Общая физическая подготовка		демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер ,свисток
Специальная физическая подготовка		демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи теннисные, свисток, гимнастические маты.
Техническая подготовка		демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Ракетки, воланы, сетка.
Подвижные игры		правила соревнований	Ракетки, воланы, сетка, мячи теннисные.
Итоговое занятие		инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина, скакалки.

В рамках дистанционного обучения:

Упражнения на развитие выносливости
Специальная силовая подготовка
Специальная скоростная подготовка
Специальная выносливость
Имитация основных ударов

Имитация основных ударов. Контрольные упражнения.

Имитация подач

Жонглирование воланом

Подвижные игры

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная литература для педагога

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