

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»  
На методическом совете  
Протокол № 1 от 13.09.23

«Принято»  
На педагогическом  
совете  
Протокол №1 от 15.09.23

«Утверждено»  
Приказ директора  
№ 84 от 15.09.23  
И.В. Юн



**Адаптивная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Адаптивные игры с воланом»  
(стартовый уровень)  
для детей 10 – 11 лет  
срок реализации – 4 года**

Автор - составитель: Максимова Валерия  
Николаевна, педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 год.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивными видами спорта.

Адаптивная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивные игры с воланом» предназначена для детей с ОВЗ (ЗПР, с нарушением интеллекта лёгкой и умеренной степени). При отсутствии медицинских противопоказаний по программе могут заниматься дети данной нозологической группы, имеющие сопутствующие заболевания (поражение опорно-двигательного аппарата, нарушение зрительного или слухового анализаторов и т.д.),

Программа носит **физкультурно-спортивную направленность, вид спорта - бадминтон.**

**Уровень сложности** – стартовый

**Нормативно-правовое обеспечение** адаптивной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивные игры с воланом»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Программа реализуется в сетевой форме, совместно с Краевым государственным казенным общеобразовательным учреждением, реализующим адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 1» (КГКОУ Школа 1). Программа реализуется на базе КГКОУ Школа 1. В реализации программы принимают участие педагог дополнительного образования МОУ ДО ДТДиМ, занимаются по программе учащиеся КГКОУ Школа 1. Школа предоставляет спортивный зал и инвентарь.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что для детей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством одновременно физической, психической и социальной адаптации.

Бадминтон - вид спорта, входящий в программу летних Специальных Олимпийских игр. Отличительная особенность бадминтона - это его доступность и вариативность. Этот вид спорта подходит для детей разного уровня физической подготовки. В игру можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки.

Достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть. Бадминтон положительно влияет на зрительное восприятие, мышление и внимание, развивает силу, скорость, координацию, выносливость, способствует нормализации веса.

#### **Отличительные особенности.**

Данная адаптивная программа рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся с ОВЗ.

Основной упор в программе делается не на достижение быстрых результатов, а на развитие интереса к бадминтону, формирование обобщённых навыков, развитие рефлексивной сферы, поиск детьми собственных путей совершенствования в игровой практике, коммуникациях. Важнейшими условиями проведения занятий являются сохранение атмосферы радости, доверия, взаимопомощи.

Программа построена таким образом, чтобы, освоив отдельные элементы игры в бадминтон, правила, игровые комбинации, дети получали возможность обучить им своего партнёра по паре, по команде, детей из своей группы.

В настоящей программе предлагаемые комплексы упражнений сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, а также в соответствии с задачами освоения технических приёмов спортивного бадминтона.

Такой подход позволяет педагогу сделать более наглядной структуру образовательного процесса, помочь отобрать физические упражнения, подвижные игры, тренировочные, рефлексивные задания и задания для самоконтроля с учётом уровня физического развития учащихся с ОВЗ, их половозрастных особенностей, текущих успехов, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Адресат программы.**

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), не имеющим противопоказаний для занятий бадминтоном. Возраст детей от 10 до 11 лет. Зачисление в объединение происходит при наличии медицинской справки о здоровье.

#### **Объем и срок освоения.**

Продолжительность программы 4 года – 288 часов.

#### **Форма обучения – очная.**

**Особенности организации образовательного процесса:** дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. При обучении игре в бадминтон разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и физической подготовки.

Занятия с детьми ЗПР отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль обучаемых.

Программа «Адаптивные игры с воланом» включает все основные виды спортивной подготовки, которые осуществляются на каждом занятии:

Теоретическая подготовка состоит из изучения общих сведений об игре в бадминтон (история возникновения игры, Специальное Олимпийское движение, правила игры, влияние физических упражнений на организм человека) и правил безопасности на занятиях (правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.).

Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей бадминтониста и т.д.

Технико-тактическая подготовка - это основной вид спортивной подготовки, который направлен на решение образовательных задач программы. Технические и тактические приёмы игры изучаются согласно учебному плану, равномерно, с постепенным и логическим усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе занятий. Каждая тема учитывает уже имеющиеся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Психологическая подготовка в программах физкультурно-спортивной направленности - это воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств учащихся на всех ступенях их совершенствования. Данный вид подготовки включает общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивные игры с воланом» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий: групповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований учащихся (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки). Индивидуальная коррекция может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными учащимися к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, и др.).

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарного учебного графика педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий или высокий уровень обучаемости занимающихся, отсутствие соответствующих материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в формате видеотрансляций

упражнений и тренировок, документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

### **Режим занятий.**

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Цель программы:** содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с нарушением интеллекта средствами адаптивных занятий по бадминтону.

сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в бадминтон.

Предметные задачи:

- обучать правилам игры в бадминтон;
- обучать техническим приёмам игры;
- обучать правилам безопасности и поведения на занятиях.

Личностные задачи:

- повышать двигательную активность;
- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление).

Метапредметные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, педагогом);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни;
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий.

## **Учебный план Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. Введение.</b>						
1.1.	<b>Тема 1.1.</b> Введение. История развития бадминтона, техника безопасности, части ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой.	2	0,5	1,5	практическое занятие	Текущий контроль
1.2	Подъем волана с пола ракеткой. Техника жонглирования воланом открытой стороной ракетки.	4	0,5	3,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
1.3	<b>Тема 1.3.</b> Подъем волана с пола ракеткой . Техника жонглирования воланом закрытой стороной ракетки.	4	0,5	3,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
1.4	<b>Тема 1.4.</b> Техника выполнения остановки волана в воздухе ракеткой.	4	0,5	3,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 2. "Подача".</b>						
2.1	<b>Тема 2.1.</b> Техника выполнения подачи	4	0,5	3,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
2.2	<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения плоской подачи.	12	0,5	11,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 3. "Прямой плоский удар".</b>						
3.1	<b>Тема3.1.</b> Техника выполнения прямого плоского удара.	20	0,5	19,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 4. "Одиночные игры на пол поля".</b>						
4.1	<b>Тема 4.1.</b> Одиночные игры на пол поля. Одиночные игры.	18	0,5	17,5	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 5 . Соревнования.</b>						
5.1	<b>Тема 5.1.</b> Соревнования	2	0,5	1,5	практическое занятие	зачет
<b>Раздел 6. "Сдача нормативов".</b>						
6.1	<b>Тема 6.1.</b> Сдача нормативов.	2	0,5	1,5	практическое занятие	зачет
	<b>Итого часов:</b>	72	5	67		

**Содержание учебного плана:**

**Раздел 1. Введение. 14 ч.** Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

**Теория.** История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Изучение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой.

**Практика.** Жонглирование воланом открытой стороной ракетки. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки. Остановка волана в воздухе ракеткой.

#### **Раздел 2. Поддача". 16 ч.**

**Теория.** Подготовка к обучению технике.

**Практика.** Индивидуальные упражнения с воланом. Имитационные упражнения с ракеткой. Техника выполнения подачи. Техника выполнения плоской подачи. Отработка плоской подачи.

#### **Раздел 3. Прямой плоский удар. 20 ч.**

**Теория.** Подготовка к обучению технике. Имитационные упражнения с ракеткой.

**Практика.** Техника выполнения прямого плоского удара. Парные упражнения с воланом. Отработка прямого плоского удара.

#### **Раздел 4. Одиночные игры на пол поля. 18 ч.**

**Теория.** Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьевка. Система счета. Смена сторон. Поддача волана и приём волана. Изучение правил одиночных игр.

**Практика.** Одиночные игры на пол поля.

#### **5. Соревнования. 2 ч. Теория.** Правила, тактика одиночных игр.

**Практика.** Проведение соревнований.

#### **Раздел 6. Сдача нормативов. 2ч . Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика** Сдача нормативов (прыжок в длину с места, метание волана; отжимания; пресс; гибкость, наклоны вперед сидя, см.; прыжки со скакалкой за 30 сек.).

### **Планируемые результаты:**

**К концу 1 года обучения дети будут знать:**

- упрощенные правила игры в бадминтон;
- игровую стойку и стойку приема подачи

**уметь:**

- самостоятельно провести разминку;
- имитировать удары;
- выполнять прямой плоский удар

**Учебный план 2 года обучения**



№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. "Прямой плоский удар."</b>						
1.1.	<b>Тема 1.1.</b> Введение. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. История возникновения бадминтона. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой. Прямой плоский удар.	10	1	9	практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 2. "Высоко-далекая подача. Прямой плоский удар.</b>						
2.1	<b>Тема 2.1.</b> Техника выполнения высоко-далекой подачи. Прямой плоский удар.	20	1	19	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 3. "Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар.</b>						
3.1	<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения высоко-далекого удара. Прямой плоский удар.	20	1	19	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 4. "Одиночные игры"</b>						
4.1	<b>Тема 4.1.</b> Тактика одиночных игр. Одиночные игры	16	1	15	практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 5. Соревнования.</b>						
5.1	<b>Тема 5.1.</b> Соревнования	4	1	3	практическое занятие	зачет
<b>Раздел 6. "Сдача нормативов"</b>						
6.1	<b>Тема 6.1.</b> Сдача нормативов.	2	1	1		зачет
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>		

### Содержание учебного плана

**Раздел 1. Введение. Правила ТБ. Прямой плоский удар 10 ч. Теория.** Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой. История возникновения бадминтона.

**Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Отработка прямого плоского и высоко-далекого ударов.

#### **Раздел 2. Высоко-далекая подача. Прямой плоский удар 20 ч.**

**Теория.** Подготовка к обучению технике выполнения высоко-далекой подачи. Имитационные упражнения с ракеткой.

**Практика.** Техника выполнения высоко-далекой подачи. Отработка высоко-далекой подачи, прямого плоского удара.

#### **Раздел 3. "Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. 20 ч.**

**Теория.** Техника выполнения высоко-далекого удара. **Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Отработка высоко-далекого удара, прямого плоского удара.

**Раздел 4. Одиночные игры. 16 ч.**

**Теория.** Тактика одиночных игр. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста.

**Практика.** Одиночные игры. Судейская практика.

**Раздел 5. Соревнования- 4 ч. Теория.** Правила, тактика одиночных игр.

**Практика.** Соревнования. Судейство.

**Раздел 6. Сдача нормативов. 2 ч. Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика.** Сдача нормативов (прыжок в длину с места, метание волана; отжимания; пресс; гибкость, наклоны вперед сидя, см.; прыжки со скакалкой за 30 сек.).

**Планируемые результаты:**

**К концу 2 года обучения дети будут знать:**

- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- высоту сетки.

**уметь:**

- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практик а		
<b>Раздел 1. "Прямой плоский удар. Высоко-далекий удар"</b>						
1.1.	<b>Тема 1.1.</b> Введение История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой. Прямой плоский удар, высоко-далекий удар.	10	1	9	практическо е занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 2. ""Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки."</b>						
2.1	<b>Тема 2.1.</b> Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Техника выполнения подставок.	20	1	19	практическо е занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 3. "Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки. Укорот и отброс."</b>						
3.1	<b>Тема 3.1.</b> Подставки. Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Техника выполнения укорота и отброса.	20	1	19	практическо е занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 4. "Одиночные игры"</b>						
4.1	<b>Тема 4.1.</b> Одиночные игры	16	1	15	практическо е занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 5 . Соревнования.</b>						
5.1	<b>Тема 5.1.</b> Соревнования	4	1	3	практическо е занятие	зачет
<b>Раздел 6. "Сдача нормативов"</b>						
6.1	<b>Тема 6.1.</b> Сдача нормативов.	2	0,5	1,5		зачет
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>5,5</b>	<b>66,5</b>		

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Прямой плоский удар. Высоко-далекий удар. 10 ч.

**Теория.** История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой.  
**Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Отработка прямого плоского удара, высоко-далекого удара.

### Раздел 2. Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки. 20 ч.

**Теория.** Повторение техники ударов.

**Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Отработка прямого плоского удара, высоко-далекого удара, Техника выполнения подставок.

**Раздел 3. Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки. Укорот и отброс. 20 ч.**

**Теория.** Повторение техники удара. **Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Подставки. Отработка прямого плоского удара, высоко-далекого удара, подставок. Техника выполнения укорота и отброса.

**Раздел 4. Одиночные игры. 16ч.**

**Теория.** Повторение техники удара. **Практика.** Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака. Поддачи, защита, атака, контратака. Одиночные игры. Судейская практика. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

**Раздел 5. Соревнования. 4 ч. Теория.** Правила, тактика игр.

**Практика.** Соревнования. Судейство.

**Раздел 6. Сдача нормативов. 2 ч. Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика.** Сдача нормативов (челночный бег 6\*5; прыжок в длину с места, метание волана; отжимания; пресс; гибкость, наклоны вперёд сидя, см.; прыжки со скакалкой за 60 сек.).

### **Планируемые результаты:**

**К концу 3 года обучения дети будут**

**знать:**

- основы техники и тактики игры в бадминтон

**уметь:**

- взаимодействовать в парной игре

**обладать :**

- умением выполнять пространственные, временные и мышечные восприятия;
- коммуникативными способностями в коллективе;
- основами толерантного мышления.

## Учебный план 4 года обучения:

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. "Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки. Укорот и отброс."</b>						
1.1.	<b>Тема 1.1.</b> Ведение. (История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой.) Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Укорот и отброс. Подставки.	20	1	19	практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 2. «Прямой плоский удар. Высоко-далекий удар. Укорот и отброс. Подставки. Смеш.»</b>						
2.1	<b>Тема 2.1.</b> Прямой плоский удар. Высоко-далекий удар. Укорот и отброс. Подставки. Техника выполнения смеша.	20	1	19	беседа, практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 3. Одиночные, парные игры.</b>						
3.1	<b>Тема 3.1.</b> Тактика парных игр. Одиночные, парные игры.	24	1	23	практическое занятие	Текущий контроль
<b>Раздел 4. Соревнования.</b>						
4.1	<b>Тема 4.1.</b> Соревнования	6	1	5	практическое занятие	зачет
<b>Раздел 5. Сдача нормативов.</b>						
5.1	<b>Тема 5.1.</b> Сдача нормативов.	2	0,5	1,5	практическое занятие	зачет
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>		

### Содержание учебного плана.

**Раздел 1. Ведение. История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Повторение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем волана с пола ракеткой. Высоко-далекий удар. Прямой плоский удар. Подставки. Укорот и отброс. 22 ч. Теория.** История возникновения бадминтона. Техника безопасности на занятиях спортивным бадминтоном. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена. Изучение частей ракетки и волана, хват ракетки, подъем

волана с пола ракеткой. Повторение основ техники выполнения ударов. **Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Отработка прямого плоского удара, высоко-далекого удара, укорота и отброса, подставок.

**Раздел 2. Прямой плоский удар. Высоко-далекий удар. Укорот и отброс. Подставки. Смеш. 22 ч.**

**Теория.** Повторение техники удара. **Практика.** Имитационные упражнения с ракеткой. Техника выполнения смеша. Отработка прямого плоского удара, высоко-далекого удара, подставок, укорота и отброса.

**Раздел 3. Одиночные, парные игры. 20 ч. Теория.** Тактика парных игр. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака. Взаимодействие игроков в парных играх. Поддачи, защита, атака, контратака. **Практика.** Одиночные и парные игры. Судейская практика. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

**Раздел 4. Соревнования. 6 ч. Теория.** Правила проведения соревнований. **Практика.** Соревнования. Судейство.

**Раздел 5. Сдача нормативов. 2 ч. Теория.** Правила сдачи нормативов **Практика.** Сдача нормативов (челночный бег 6\*5; прыжок в длину с места, метание волана; отжимания; пресс; гибкость, наклоны вперед сидя, см.; прыжки со скакалкой за 60 сек.).

### **Планируемые результаты:**

**К концу 4 года обучения дети будут**

**знать:**

- основы техники и тактики игры в бадминтон.

**уметь:**

- взаимодействовать в парной игре

**обладать:**

- умением выполнять пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления



## **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы «Адаптивные игры с воланом» есть все необходимые условия:

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима

2. Тренажерный зал (гантели, мини-штанга, шведская стенка).

3. Шкафы для хранения оборудования и материалов – 1 шт.

4. Оборудование:

- Наглядные пособия;
- Дидактический материал;
- Выставочный стенд и стеллаж.

5. ТСО:

- Ноутбук – 1 шт.

6. Спортивный инвентарь:

- Мяч теннисный – 3
- Мяч футбольный – 2
- Мяч баскетбольный – 1
- Скакалка гимнастическая – 6
- Стенка гимнастическая – 1
- Эспандер – 3
- Коврик гимнастический – 6
- Скамейка гимнастическая – 5
- Секундомер – 2
- Ракетка бадминтонная - 12 шт.
- Волан пластиковый – 150 шт
- Сетка бадминтонная – 1 шт.
- Стойки бадминтонные – 2 шт.
- Конусы спортивные – 10 шт.
- Гантели гимнастические школьные - 6 комплектов
- Аптечка медицинская школьная – 3 шт.

7. Доступ в Интернет.

## **Формы аттестации и контроля**

В течение учебного года осуществляется педагогический, врачебный контроль, а также мониторинг обучающихся. Открытое занятие предусматривает присутствие на нем родителей учащихся и педагогов Дворца, проводится в конце учебного года.

В начале учебного года проходит педагогический и врачебный контроль: входящая диагностика, имеющая целью изучение физического,



психологического состояния учащихся после летних каникул. Она осуществляется через наблюдение, опрос, тесты, контрольно-измерительные задания. Врачебный контроль осуществляется врачом коррекционного учебного заведения.

#### **Аттестация обучающихся осуществляется педагогом:**

- на начало 1 года обучения (входящая диагностика);
- по итогам 1 года обучения (промежуточная аттестация);
- по итогам 2 учебного года (промежуточная аттестация);
- по итогам 3 учебного года (промежуточная аттестация);
- по итогам 4 учебного года (итоговая аттестация).

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

<b>Способы и формы выявления результатов</b>	<b>Способы и формы фиксации результатов</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Анкетирование Беседа, опрос, наблюдение Тестирование Сдача нормативов ОФП Соревнования Открытые и итоговые занятия	Аналитическая справка Анкета Благодарственное письмо Грамота Диплом, медаль Видеоотчет Отзывы (детей, родителей, организаций)	Протокол выполнения тестов Протокол выполнения нормативов ОФП Протоколы соревнований

#### **Формы аттестации по итогам освоения программы**

<b>Способы и формы выявления результатов</b>	<b>Способы и формы фиксации результатов</b>
Беседа на темы: «История возникновения бадминтона»	Аналитическая справка
Тест на темы: «История бальных танцев», «Костюм», «Культура поведения на танцевальной площадке»	Протокол выполнения тестов
Открытый урок, на котором учащиеся должны показать умение выполнять различные удары, умение правильно перемещаться на корте.	Видеоотчет Фотоотчет Аналитическая справка
Соревнования	Грамота Диплом, медаль Протоколы соревнований по бадминтону
Сдача нормативов ОФП	Протокол выполнения нормативов ОФП
Анкетирование (учащиеся, родители)	Анкета Отзывы (детей, родителей)

Демонстрация образовательных результатов осуществляется через результаты контрольных срезов выполнения нормативов (Приложение 1), результатов участия в соревнованиях (Приложение 2), карт личностного роста (Приложение 3), тестирование.

### Методы контроля:

Подбор контрольных упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности обучающегося. Педагогический контроль над уровнем нагрузки на занятии проводится в соответствии нормами педагогического наблюдения детей с ОВЗ (VIII вид):

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень большая
Цвет кожи, лица и тела	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Чаще на лице	Головы и туловища	Выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Общие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота

### *Личностные и предметные результаты освоения программного материала*

**Личностные результаты** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- Осознать себя участником объединения;
- Овладеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Иметь наличие мотивации к учебной деятельности;
- Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Программа «Игры с воланом для детей с ОВЗ» определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

### **Минимальный уровень:**

- Уметь выполнять простые инструкции педагога;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции педагога;
- Овладеть начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.
- Овладеть навыками элементов бадминтона.

### **Достаточный уровень**

- Уметь выполнять команды педагога по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Овладеть навыками элементов бадминтона и других спортивных игр.
- Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

### **Диагностика планируемых результатов**

<b>Результаты</b>	<b>Методика</b>
<b>Предметные результаты</b>	
1. Могут рассказать историю бадминтона	Опрос Тестирование (тест составляется педагогом на основе пройденных тем)
2. Умеют различать игровую стойку и стойку приема подачи, плоскую подачу и высоко-далекую подачу, удары.	Опрос Наблюдение
3. Умеют правильно выполнять упражнения по физической подготовке.	Наблюдение Сдача нормативов по общей физической подготовке.
4. Знают технику ударов, умеют перемещаться на площадке, знают правила игры в бадминтон.	Опрос Наблюдение
5. Готовы (физически и эмоционально) и могут участвовать в соревнованиях	Наблюдение Анализ практической работы Беседа
<b>Метапредметные результаты</b>	
1. Умеют анализировать свои действия.	Беседа Опрос Наблюдение
2. Умеют концентрироваться на работе, надолго запоминают пройденный материал.	Опрос Наблюдение
4. Умеют правильно перемещаться на корте.	Наблюдение Беседа

5. Выполняют более сложные координационные движения.	Наблюдение
<b>Личностные результаты</b>	
1. Могут свободно взаимодействовать с людьми разного возраста, пола, национальности, активно участвуют в общественной жизни, взаимодействовать в парной игре.	Наблюдение Анализ мероприятий, проведенных в коллективе
2. Проявляют интерес к занятию спортом.	Наблюдение
3. Проявляют внимание и сочувствие к окружающим, стараются помогать другим в различных ситуациях.	Наблюдение Анализ поведения в коллективе
4. Имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Наблюдение Беседа

**Оценочные материалы**  
**Промежуточная аттестация 1 год обучения**  
**Теоретический материал**  
**Тест 1 год обучения**

1. Части ракетки:
  - а) Ручка, стержень, обод, струна
  - б) Ручка, леска, обод.
  
2. Для игры в бадминтон нужны:
  - а) Ракетка и мяч
  - б) Ракетка и волан
  
3. Волан состоит из:
  - а) Юбки и головки
  - б) Сарафана и головки
  - с) Платья и головки
  
4. Сколько перьев у волана?
  - а) 10
  - б) 19
  - с) 16
  
5. Правильный хват ракетки:
  - а) Большой и указательный пальцы лежат на широкой грани ручки
  - б) Большой и указательный пальцы лежат на узкой грани ручки

## Практическая работа

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места(см)	135-140	141-160	161-170	125-130	132-145	146-160
Бег 60м (сек)	9.5 и больше	9.4-8.9	8.8-8.2	12.8 и больше	12.7-12.5	12.4-11.8
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	3	4	5	1	3	4
Метание мяча на дальность(м)	24-20	29-25	35-30	18-15	19-22	23-25
Баллы	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### Промежуточная аттестация 2 год обучения Теоретический материал

#### Тест 2 год обучения

1. Сколько перьев у волана?
  - а) 14
  - б) 12
  - в) 16
2. Можно ли при подаче отрывать ногу или делать шаг?
  - а) Да
  - б) Нет
3. Перьевой волан сделан из:
  - а) Гусиного или утиного пера
  - б) Гусиного или куриного
  - в) Гусиного или орлиного
4. Скорость полета волана:
  - а) 230 км/ч
  - б) 493 км/ч
  - в) 520 км/ч
5. При жонглировании воланом рука должна находиться:
  - а) Выше головы
  - б) На уровне плеча
  - в) На уровне пояса
6. Можно ли при подаче наступать на линию подачи?
  - а) Да
  - б) Нет

## Практическая работа

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места(см)	135-140	141-160	161-170	125-130	132-145	146-160
Бег 60м (сек)	9.5 и больше	9.4-8.9	8.8-8.2	12.8 и больше	12.7-12.5	12.4-11.8
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	3	4	5	1	3	4
Метание мяча на дальность(м)	24-20	29-25	35-30	18-15	19-22	23-25
Баллы	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### Промежуточная аттестация 3 год обучения Теоретический материал

#### Тест 3 год обучения

1. При подаче волан должен находиться:
  - а) Выше пояса
  - б) Ниже пояса
2. Сколько человек играют в бадминтон на одной стороне площадки?  
(выберете несколько правильных ответов)
  - а) 1
  - б) 6
  - с) 2
  - д) 4
3. Можно ли играть в бадминтон двумя воланами?
  - а) Да
  - б) Нет
4. Может ли игрок касаться сетки ракеткой, туловищем или одеждой?
  - а) Нет
  - б) Да
5. Из чего сделана головка волана?
  - а) Из пробкового дерева
  - б) Из дуба
  - с) Из березы
6. Может ли волан касаться сетки?
  - а) Да
  - б) нет

## Практическая работа

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места(см)	135-140	141-160	161-170	125-130	132-145	146-160
Бег 60м (сек)	9.5 и больше	9.4-8.9	8.8-8.2	12.8 и больше	12.7-12.5	12.4-11.8
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	3	4	5	1	3	4
Метание мяча на дальность(м)	24-20	29-25	35-30	18-15	19-22	23-25
<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### Итоговая аттестация 4 год обучения Теоретический материал

#### Тест 4 год обучения

1. Как называется последний волан в партии?
  - а) Последний
  - б) Контрольный
  - в) Победный
2. Высота бадминтонной сетки:
  - а) 145
  - б) 160
  - в) 155
3. Какие разрядные категории существуют в бадминтоне? (перечисли)
  - а) \_\_\_\_\_
  - б) \_\_\_\_\_
  - в) \_\_\_\_\_
  - д) \_\_\_\_\_
  - е) \_\_\_\_\_
4. Волан попал в линию – это аут или поле?
  - а) Аут
  - б) Поле
5. Назови линии подач в бадминтоне:
  - а) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

6. Судья развел руки в стороны, что означает этот жест?

- a) Поле
- b) Не видел
- c) аут

### Практическая работа

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места(см)	135-140	141-160	161-170	125-130	132-145	146-160
Бег 60м (сек)	9.5 и больше	9.4-8.9	8.8-8.2	12.8 и больше	12.7-12.5	12.4-11.8
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	3	4	5	1	3	4
Метание мяча на дальность(м)	24-20	29-25	35-30	18-15	19-22	23-25
Баллы	3	4	5	3	4	5

### Методические материалы

*Особенности организации образовательного процесса – очно.*

**Форма проведения занятий:** учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающего материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах, ролевые игры, мини-соревнования, мастер-классы, посещение и участие в городских спортивных мероприятиях.

**Средства обучения** - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятия легкой атлетикой.

**Методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный).

**Педагогические технологии** - технология группового обучения, технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.



**Упражнения и игры с ракеткой и воланом**, элементы спортивной игры бадминтон способствуют укреплению мышц рук, развитию у детей таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер.

#### Ознакомление с воланом

Детей знакомят с устройством волана, демонстрируют хвост и головку, поясняют назначение его составных элементов (держат волан за хвост, а удар наносят по головке).

#### Как держать ракетку

Ракетка имеет следующие части: головка, шейка и рукоятка. Ракетку держат ведущей рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такой хват создаёт условия для активной работы кисти при любых ударах.

Существуют понятия «открытая» и «закрытая» стороны ракетки. Закрытая сторона чаще используется при ударах слева.

#### Высокая, средняя, низкая стойка и перемещение.

При приёме подачи ребёнок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределён равномерно на передней части стопы.

Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке вперёд, назад и в сторону беговыми или мелкими приставными шагами. Необходимо научить детей делать выпад вперёд. С одной стороны — он должен быть максимально глубоким, с другой стороны — такой, из которого легко вернуться в основную стойку. Основные требования к перемещению - быстрота, лёгкость, своевременность. В ходе игры ребёнок должен всегда стараться возвращаться к центру поля.

#### Подача

При обучении детей преимущественно используется подача открытой стороной ракетки. При подаче волана ребёнок встаёт в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставит вперёд, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад и вверх (рис. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой ракетки. После подачи ребёнок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

#### Удары

В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято условно делить на три группы:

1) по отношению к стороне ракетки, которой они выполняются (удар открытой стороной ракетки — справа и закрытой стороной ракетки — слева);

2) по месту отражаемого удара по отношению к телу принимающего (нефронтальные — волан летит выше игрока, фронтальные — на уровне тела игрока);

3) по характеру траектории полёта волана (удары сверху, сбоку, снизу).

Выбираемый педагогом арсенал ударов, с одной стороны, должен быть доступен старшим дошкольникам, а с другой — способен обеспечить детям возможность полноценной игровой практики на данном этапе обучения. Невысокое развитие координации движений и неразвитый глазомер начинающих бадминтонистов обуславливает необходимость первоначального освоения элементов, нетипичных для спортивного бадминтона: подачи, производимой по высокой дуге, и приёма волана сверху с последующим направлением его почти параллельно полу. При этом детей учат перемещаться «под волан» и производить удар, наблюдая за его перемещением через сетку головки ракетки. Лишь приобретя соответствующий опыт, дошкольники готовы к освоению техники выполнения ударов, составляющих арсенал бадминтониста.

Для выполнения удара справа-сверху необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука с ракеткой отводится вверх-назад, игрок ожидает, пока парашютирующий волан снизится примерно на 25–30 см по отношению к поднятой вверх ракетке. В этот момент следует начать резкое движение кистью, стараясь ударить волан прямо над головой. Выполняя высокий удар, ребёнок сопровождает волан ракеткой вперёд-вверх.

Удары слева-сверху являются более сложными для правой. Их выполняют стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, ракетка движется на замах по дуге вниз-влево. Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Овладение ударами сверху обеспечивает активный, атакующий стиль игры. Необходимо учить дошкольников использовать условия, при которых удар удаётся произвести сверху (перемещение навстречу волану, приседание, приём низкой стойки и т.д.).

Удары сбоку отличаются от ударов сверху прежде всего горизонтальным положением предплечья, что существенно меняет логику осуществления удара и его траекторию. Сила удара обеспечивается отталкиванием опорной ногой при ударе.

Удары снизу выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Сложность этих ударов для детей состоит в трудности координирования действий при замахе и выборе траектории полёта волана. Замах осуществляется от плеча, если удар производится справа, и предплечьем при ударе слева. Для увеличения замаха и, соответственно, силы удара нужно учить дошкольников наносить удар, слегка отклоняясь в сторону, противоположную направлению удара.

Общие упражнения для обучения технике игры

1. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.
2. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси и поймать его.

3. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой (правой, потом левой).
4. Подбросить волан вверх левой рукой и поймать его правой. Затем наоборот.
5. Научиться правильно брать и держать ракетку.
6. Имитация разных движений ракеткой (без волана).
7. Ударить ракеткой по подвешенному на верёвке волану (высоту волана следует менять).
8. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд.
9. Отбивать волан ракеткой вверх, продвигаясь маленькими шагами вперёд.
10. Подбросить волан одной рукой вверх и ударить по нему центром струнной поверхности ракетки, находящейся в другой руке.
11. Один ребёнок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.
12. Один ребёнок бросает волан рукой стоящему напротив игроку (расстояние 2–3 м), необходимо отбить волан ракеткой. Ребёнок, бросивший волан, ловит его на лету руками. Упражнение повторяется. Через несколько минут дети меняются ролями.
13. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м. Один ребёнок подаёт волан, а другой отбивает. После нескольких минут игры дети меняются ролями.
14. Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.
15. Тренировка в выполнении подачи.
16. Тренировка в выполнении приёма и различных видов ударов.
17. На высоте 130 см натягивается сетка. Дети распределяются по два и встают с двух сторон от сетки, по очереди подают и отбивают волан через сетку

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г № 41;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
6. Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 26 сентября 2019 г. №38317 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».
7. Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2
8. Устав МОУ ДО ДТДиМ.

### Программы, литература для педагога:

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2018. - 68 с.
2. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
3. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
4. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
5. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
6. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
7. Горячев А.П., Ивашин А.А. «Бадминтон» -М:., Советский спорт, 2003г
8. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
9. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
- 10.Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.- М.,ФиС,1978.
- 11.Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
- 12.Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 199
- 13.Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.

14. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
15. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
16. Окунев О. Р. "Бадминтон. Спортивная игра" 2009 г.

### **Список литературы для детей:**

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В., 2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2006г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта. 1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.badmintonpro.com/>
2. <http://badminton.mephist.ru/index.php/teach/technics>
3. <http://badminton.ru/>
4. <http://www.badmintonchik.ru>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=2sWk1f6CsKc>
6. <https://vbadminton.ru/evropa/rossiya/moskovskaya-oblast/moskva/akademiya-badmintona-master>
7. <http://www.badminton.ru/index.php/vse-video>
8. <https://fbbc.by/posts/olga-konon-interview>
9. [https://vk.com/feed?c%5Bq%5D=%23badminton&section=search&z=video-77248201\\_456239029%2F9649ba03ea1303abd%2Fpl\\_post\\_-17276352\\_1914](https://vk.com/feed?c%5Bq%5D=%23badminton&section=search&z=video-77248201_456239029%2F9649ba03ea1303abd%2Fpl_post_-17276352_1914)

10. [https://www.youtube.com/playlist?list=PLK\\_aCpnLvR4fa8cDTva2v4EO-ToGeZWf9](https://www.youtube.com/playlist?list=PLK_aCpnLvR4fa8cDTva2v4EO-ToGeZWf9)
11. <https://www.youtube.com/watch?v=feAnirQ6Pfc>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=A3JAA1wuQz4>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=vketogl1v08>
14. <https://www.youtube.com/watch?v=je0y3jQ5N9A>
15. <https://www.youtube.com/watch?v=oii71GrKj8s>
16. [https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0)
17. <https://www.youtube.com/watch?v=F5WXkfIR3KY>
18. [https://www.youtube.com/watch?v=N071fUKP\\_64](https://www.youtube.com/watch?v=N071fUKP_64)
19. <https://www.youtube.com/watch?v=wg6D1gkcot8>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=8uqxCxmmCHg>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=QEod0K-sAZo>
22. [https://www.youtube.com/watch?v=OH7KOyQen\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=OH7KOyQen_4)
23. <https://www.youtube.com/watch?v=ajz57gkBkJw>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=-7CgMxVgal4>
25. <https://www.youtube.com/watch?v=jpvOqJWgQqo>

## Приложения

### Приложение 1

#### Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м /с (в сек.)	5,6	6,0
	б) отжимания (кол-во за 30 сек.)		
	в) пресс (кол-во за 30 сек.)		
3.	Специальная техническая подготовка:		

	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

Приложение 2

Протокол соревнований (шахматка)

№	Ф.И.О.	1	2	3	4	Сумма	Место
1							
2							
3							
4							

Приложение 3



## Карта спортивного роста

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_

№ п/п	норматив	результат		Итог (+/-)
		1 полугод ие	2 полугод ие	
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Бег 30 м (с)			
3	Челночный бег 6*5 (с)			
4	Метание волана (м)			
5	Отжимания (30 с)			
6	Пресс (30с)			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477805

Владелец Юн Инесса Владимировна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024