

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «31» мая 2021 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «30» мая 2021 г. № 138

УТВЕРЖДЕНА
директором МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»
И.В. Богомолова
от «31» мая 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:
тренер-преподаватель по бадминтону
Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому
взаимодействию
Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2021 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематическое планирование	8
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
3. Планируемые результаты освоения программы	19
4. Система оценки результатов освоения программы	20
5. Воспитательная работа	21
6. Приложение 1 Календарный учебный график	26
7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон» разработана на основе:

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

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, содержащими нормы, регулирующие порядок обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный бадминтон развился из древней игры в волан, в которую более 2000 лет назад играли в странах Европы и Азии. Бадминтон включен в программу летних Олимпийских Игр с 1992 года.

Бадминтон игровой вид спорта. Бадминтон – это захватывающая игра, в которой способен победить самый опытный, самый шустрый, самый умелый и самый быстрый игрок. Спортивными снарядами в этой игре выступают ракетки и волан. Популярность данной игры объясняется простейшими правилами, а также доступностью данного вида спорта, ведь заниматься им можно, где угодно.

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера – преподавателя по бадминтону.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования. Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и

испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

-удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

-выявить способных детей к занятиям бадминтоном;

-создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

-способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

-привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-содействовать развитию физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 7 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Шестой год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, в старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными,

управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Обучение элементам бадминтона в игровой форме возможно с 5 лет, это даёт возможность правильно сформировать начальные умения и навыки, необходимые в дальнейшем для освоения более сложных движений.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 7 лет, детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий. Необходимо включать в занятия подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и воланом с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в бадминтоне

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в бадминтоне
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость и гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

Программа разработана и утверждена с МОБУ «Сясьстройская СОШ №2».

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 36 недель-144 часа (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	17
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	43
2.2.	Избранный вид спорта	65
2.3.	Развитие творческого мышления	17
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

План график распределения программного материала на 2021 – 2022 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часов (таблица 1.2.).

Таблица 1.2. – План график программного материала на 2021-2022 учебный год

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	43	5	5	5	5	5	5	5	4	4
2.2. Избранный вид спорта	65	9	7	8	9	3	6	9	8	6
2.3. Развитие творческого мышления	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	18	16	17	18	12	15	18	16	14

Промежуточная аттестации учащихся, проводится в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.3.).

Таблица 1.3.-Темы занятий по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1.	Физическая культура и спорт.
2.	Вид спорта – бадминтон.
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.	Строение и функции организма человека.
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль.
7.	Основы техники и тактики в бадминтоне.
8.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
9.	Правила игры в бадминтон.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Вид спорта – бадминтон.

История развития бадминтона в мире и нашей стране. Достижения бадминтонистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий бадминтоном. Влияние занятий бадминтоном на развитие человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Основы техники и тактики в бадминтоне.

Основные сведения о технике игры и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники

изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших бадминтонистов.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил ь игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Правила игры в бадминтон.

Правила игры и проведения соревнований по бадминтону. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей учащихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры, упражнения на развитие творческого мышления и игру в бадминтон.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка направлена на:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий бадминтоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию.

Занимающийся бадминтоном должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство волана, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Специальная физическая подготовка должна состоять из упражнений возможно более сложных по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузка на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Для специальной физической подготовки в большей мере используются упражнения конкретной направленности. Применяются упражнения характерные для игры в бадминтон, как в облегчённом варианте, так и с легкими отягощениями.

Практические занятия

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег на носках, на пятках, приставными шагами боком и спиной вперед, скрестный бег, семенящий бег.

Бег 30 м. повторный бег 5x30 м. Бег с мгновенной остановкой по звуковому и зрительному сигналу, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища, выполняемые из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) на месте и в движении, для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, подвижности суставов, особенно туловища и кистей рук. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, теннисным мячом для развития мышц кистей рук.

Прыжки. Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вверх с доставанием предмета. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру».

Метания. Метания теннисного, набивного мяча.

Подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам и эстафеты.

Упражнения для выработки скоростной выносливости. Частый бег на месте; смена положений ног вперед-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперек площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. Комплекс упражнений – каждое

упражнение выполняется 10-15 сек., после чего следует отдых 30 сек. между отдельными упражнениями.

Избранный вид спорта

Основными направлениями бадминтона, является:

- овладение основами техники и тактики бадминтона;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение стойке и передвижений по площадке, правильному хвату ракетки и технике ударных движений. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощённым правилам, и эстафетами.

Упражнения: различные жонглирования воланом закрытой или открытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры, затем можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определённым способом. Важно уделять внимание правильной работе ног.

Одним из основных условий успешного овладения техникой является сознательное отношение учащихся к тренировкам, осмысление им каждого движения. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя обучение основам тактики одиночной и парных игр, обучение умению видеть основные недостатки в игре противника, а также овладению анализом игр.

Первоначальное обучение игре: Разминка. Общая физическая подготовка. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжатие и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара).

Основная стойка игрока при подаче, приёме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем (на уровне лица) положении. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Жонглирование подвесным воланом на удочке в парах (один держит волан на удочке, второй бьёт по волану). Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки, переменное жонглирование открытой и закрытой стороной

ракетки на разную высоту. Контроль над воланом при жонглировании. Соревнования по жонглированию на максимальное количество раз.

Удары в стенку воланом. Контроль над выпуском волана из пальцев руки и за движением обода ракетки навстречу волану. Нанесение удара сбоку-снизу, а не снизу. Выполнение сначала несильных ударов по волану, а затем ударов, выполняемых с большой силой.

Знакомство со счетом при одиночной игре, практическая одиночная игра (сначала с тренером-преподавателем по сокращенному счету до 3-5 очков, затем с учащимися по сокращенному и полному счету). Знакомство с правилами парной игры.

Обучение технике выполнения подач и ударов с целью повышения интереса к занятиям следует проводить в соревновательной обстановке.

Контроль над правильным передвижением по площадке – большими шагами при длинных передвижениях и короткими при приближении к летящему волану. Необходимость, целесообразность передвижения на передней части ступни (пятка приподнята над полом) и исключение передвижения на полной ступне. Сохранение устойчивости игрока при ударе и контроль над своими действиями. При ударах с задней линии не допускать отклонения туловища и движения назад, создавать автоматизм в возвращении к средней части площадки. Игровой центр игрока, обеспечивающий быстрое передвижение во все углы площадки, и необходимость возвращения в игровой центр после удара. Контроль над подлетающим воланом.

Одиночные и парные игры. Закрепление правил игры. Судейство соревнований.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор прошедших соревнований. Устранение ошибок в игре.

Развитие творческого мышления

Основными направлениями в области развития творческого мышления, является:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Бадминтон – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т. е. творческим. Творчество, как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной

сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия учащихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности учащихся тренеру-преподавателю необходимо соблюдать некоторые правила:

- учить учащихся действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- не сдерживать инициативы детей;
- не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- не спешить с вынесением оценочных суждений.

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная	144 часа	36 недель	30 минут (дошкольники)

Формы занятий, разделяются на урочную и внеурочную деятельность (таблица 2.2.):

Таблица 2.2. – Формы занятий

урочная	внеурочная
1. Учебно-тренировочные занятия: - теоретические; - практические.	1. Соревнования и спортивные мероприятия. 2. Просмотр соревнований. 3. Домашнее задание. 4. Самостоятельные занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов бадминтона, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жесты, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики бадминтона, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;

- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.3.).

Таблица 2.3.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 30 минут дошкольники)
10	15 - 20	30	4	1

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.4., 2.5., 2.6.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
бадминтонные сетки	1
бадминтонные ракетки	25
бадминтонные воланы	50
секундомер электронный	1
скакалки	15
рулетка	1
теннисные мячи	25
футбольные мячи	2
баскетбольные мячи	2
волейбольные мячи	2

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
http://fcior.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
http://www.badm.ru/ национальная федерация бадминтона России
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бином детства 2019 г. 32с.
Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие – М.: Ф и С, 1987.
Горячев А.П., Ивашин А.А. Примерная программа по бадминтону спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва Московская городская федерация бадминтона. М. Советский спорт, 2010г.
Громова О.Е. Подвижные игры для детей –М.: Сфера, 128 с.
Лепешкин В.А. /Бадминтон для всех/ - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2007 г.
Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: Ф и С, 1988.
Материалы 14 региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». Санкт-Петербург ГАОУ ДПО «ЛОИРО» 2017 г.
Патрикеев А.Ю.Подвижные игры в спортзале. –М.: Феникс 2015.-156с.
Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-блет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
Помыткин В.П., Ивашин А.А. Бадминтон, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта, Издательство: Первая Образцовая типография -2015.- 496 с.
Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: Ф и С, 1982.
Скрипко А.В., В.С.Шульман. В игре стремительный волан. - Минск: «Полымя», 1990 г.
Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов.-М. издательство «Советский спорт» 2011.-248 с.
Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий-2017.- 168 с.
Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие-М. издательство «Советский спорт»- 2010.-156 с

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила игры в бадминтон;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по бадминтону.

Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить специальную разминку для бадминтониста;

Овладеют начальными основами техники и тактики игры бадминтон;

Овладеют основами судейства в бадминтоне.

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции, гибкость, силу и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности освоения программы учащимися 5-6 лет, является приобретение начальных навыков и умений, необходимых для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, а также способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в

спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует

отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов,

медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных часов в год – 144 часа.

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия - 1 академических час (один час равен - 30 минут (дошкольники)).

Начало учебного года – 1 сентября 2021 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2021 года по 10 января 2022 года;

- с 01 июня 2022 года по 31 августа 2022 года.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2021 года - День народного Единства

1-8 января 2022 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2022 года - День защитника Отечества

8 марта 2022 года - Международный женский день

1 мая 2022 года - Праздник весны и труда

9 мая 2022 года - День Победы

12 июня 2022 года - День России

Промежуточная аттестация – май 2022 года.

Окончание учебного года 31 августа 2022 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 31 августа 2021 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

- согласно договоров сетевой формы реализации программы.

Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1.)

Таблица 4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 5 до 7 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. раз)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки бадминтониста. Упражнения на освоение техники передвижений. Способы хвата ракетки. Упражнения на освоение техники ударов (сверху, снизу, сбоку, перед собой). Упражнения на освоение техники подач. Атакующие и защитные удары.

В данном документе

прошнуровано и пронумеровано

27 (двадцать семь) листов

Директор

И.А.А.Бремев

