

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
платная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАДМИНТОН»

Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Педагог дополнительного образования
Туровцев Константин Ростиславович

Москва- 2016 год

Пояснительная записка.

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившая широкое распространение во всём мире. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадке и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Бадминтон входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медико – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах, и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: улучшается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон. Дать знания о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного материала. Программа “Бадминтон” имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Цель и задачи программы.

Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов.

Задачи:

- Обучающие (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

1) Ознакомление детей с историей развития бадминтона в России и в мире.

2) Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.

3) Овладение школой движений в бадминтоне.

4) Развитие координационных и кондиционных способностей.

5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

6) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.

7) Обучение психической саморегуляции.

-Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

1) Формирование общественной активности личности обучаемого.

2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.

3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

-Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

2) Выработка навыков здорового образа жизни.

3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.

4) Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

5) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.

6) Выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

3. Особенности программы

Программа дополнительного образования “Бадминтон” базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Образовательная программа “Бадминтон” рассчитана на 5 лет обучения и состоит из 3 этапов:

- подготовительный (1-ый и 2-ой год обучения)

- основной (3-ий и 4-ый год обучения)

- заключительный (5-ый год обучения)

На подготовительном этапе идёт подготовка и обучение технике и основным тактикам игры в бадминтон.

На 2-ом этапе идёт базовое обучение технике и тактике игры в бадминтон, практика и участие в открытых турнирах по бадминтону в округе и городе.

На 3-ем этапе идёт дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, идёт становление обучающихся как бадминтонистов-спортсменов. Участие в открытых турнирах и совершенствования по бадминтону (личных, парных, командных) в округе, городе и по России. Выполнение и получение спортивных разрядов: I-юношеский. III-взрослый, II-взрослый.

2. Формы и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
1-ый	7-8	15	4	144	Нормативные требования программы
2-ой	9-10	12	6	216	3-юн. Нормативные требования программы
3-ий	11-12	12	6	216	2-юн. Нормативные требования программы
4-ый	13-14	12	6	216	1-юн. Нормативные требования программы
5-ый	15-16	12	6	216	Или 1-юн. Разряд; 3-взросл. Разряд.

Периодичность занятий:

1-ый год обучения: учебно-тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 часа,

2-5 год обучения: учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Используемые формы обучения:

1. Теоретическая подготовка обучающегося: учебные занятия, лекции, семинары, экскурсии, учебные конференции, консультации.
2. Практическая подготовка обучающегося: практические учебно-тренировочные занятия, учебная и спортивная практика (игровая тренировка, контрольные игры, участие в открытых турнирах и соревнованиях по бадминтону, в одиночных, парных, командных).

5. Прогнозируемые результаты

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

1. Гармоническое развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. Развитие координационных способностей;
4. Знания о закономерностях двигательной активности, о спортивной тренировке;
5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
7. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон;
8. Соблюдение нравственно-этических норм (культура речи и поведения);
9. Умение работать в команде (сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение);
10. Адекватность восприятия оценки своей деятельности (умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками);
6. Заполнение индивидуальной карточки учета результатов обучения по образовательной программе «Бадминтон».

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

№	Раздел/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	3	4
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2		2
3.	Теоретическая подготовка.	2		2
4.	Общая физическая подготовка.		56	56
5.	Специальная физическая подготовка.		10	10
6.	Техническая подготовка.		50	50
7.	Тактическая подготовка	1	3	4
8.	Интегральная подготовка	1	5	6
9.	Зачёты и контрольные испытания.	2	8	10
	Итого:			144

Содержание (1-ый год обучения)

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

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

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

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

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

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

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

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

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

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробьи и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

7

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по волану. (комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

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

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

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

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

3) Прыжок в длину с места, в см.

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

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6) Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперёд сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек.

Учебно-тематический план

2-ой год обучения

№	Раздел/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	1	3	4
2	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2		2
3	Теоретическая подготовка.	2		2
4	Общая физическая подготовка.		76	76
5	Специальная физическая подготовка.		20	20
6	Техническая подготовка.		66	66
7	Тактическая подготовка	4	16	20
8	Интегральная подготовка	2	10	12
9	Зачёты и контрольные испытания.	2	10	12
	Итого:			216

Содержание (2-ой год обучения)

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

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

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения.

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

- 1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.
- 2) Бег с изменением направления, 6х5, в сек.
- 3) Прыжок в длину с места, в см.
- 4) Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
- 5) Отжимания от пола, кол-во раз.
- 6) Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.
- 7) Гибкость в см. (наклоны вперёд сидя)
- 8) Прыжки со скакалкой за 1 мин.
- 9) Кросс 1 км, мин. сек.

Учебно-тематический план

3-ый год обучения

№	Раздел/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в программу. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	1	3	4
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2		2
3	Теоретическая подготовка.	64		64
4	Общая физическая подготовка.			
5	Специальная физическая подготовка.	6	44	50
6	Техническая подготовка.	4	24	28
7	Тактическая подготовка	2	13	15
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	1	2	3
9	Зачёты и контрольные испытания.	2	10	12
	Итого:			216

Учебно-тематический план

4-ый год обучения

№	Раздел/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	1	3	4
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.	2		2
3	Общая физическая подготовка.		60	60
4	Специальная физическая подготовка.		39	39
5	Техническая подготовка.	4	42	46
6	Тактическая подготовка	4	24	28
7	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	2	14	16
8	Учебная и судейская практика.	1	2	3

9	Зачёты и контрольные испытания.	2	10	12
	Итого:			216

Содержание (3-ий и 4-ый года обучения)

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. О работе по программе в учебном году.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднятие туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в вися на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки, а длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подач.

Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8. Обучение технике передвижений.

Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.

Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.

Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.

Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.

Тема 13. Обучение ударам сбоку.

Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.

Тема 15. Атакующие и защищающие удары.

Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика игры в бадминтон.

Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.

Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.

Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Подачи, защита, атака, контратака.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.

Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.

Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

- А) Отдельные упражнения;
- Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

- А) в качестве судьи вышке;
- Б) в качестве судьи на линии;
- В) в качестве судьи на подаче;
- Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания

Тема 1. Правила игры в парных матчах.

Тема 2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

Тема 3. Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высокодалёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка:

- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
- Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
- В) Беговая имитация “Конверт” - троекратное пробегание, в сек.

Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 60м с высокого старта, в сек.
2. Челночный бег 6х5м, в сек.
3. Прыжки в длину с места, в см.
4. Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5. Отжимания от пола, кол-во раз.
6. Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.

7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.
9. Кросс 1000м, в мин. и сек.

Учебно-тематический план

5-ый год обучения

№	Раздел/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	вводное	2		2
2.	теория	6		6
3.	ОФП		50	50
4.	СФП		40	40
5.	Техническая подготовка	2	34	36
6.	Тактическая подготовка	8	32	40
7.	Интегральная подготовка, контрольные игры	4	16	20
8.	Учебная и судейская практика	4	-	14
9.	Зачёты и контрольные испытания	2	12	12
	Итого:			216

Содержание (5-ый год обучения)

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. Вводное занятие. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона. Судьи и апелляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Тема 3. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость. (См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка. (См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8. Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высокодалёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высокодалёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Высокодалёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.

Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.

Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.

Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.

Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика. (См. раздел 9, тема 1,2, 4-ый год обучения)

Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Тема 4. Практический норматив.

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибальной системе.

2. Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высокодалёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибальной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высокодалёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

4. Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 100м с высокого старта, в сек.
2. Челночный бег 10х5м, в сек.
3. Прыжки в длину с места, в см.
4. Метание набивного мяча:(2кг) –юноши и (1кг) - девушки, из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, кол-во раз.
7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
8. Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.
9. Кросс: 1500м – девушки, в мин. и сек; 2000м – юноши, в мин. и сек

7. Методическое обеспечение программы.

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

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

Основная форма организации- учебно-тренировочные занятия. Использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- 1) Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 2) Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- 3) Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- 4) Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

8. Условия реализации программы.

Техническое обеспечение: большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка (корт): длина площадки 13,40м; ширина одиночной площадки 5,18м; Ширина парной площадки 6,10м; сетка бадминтонная: шириной 760мм, длиной не менее 6,1метра; стойки для сетки: высотой 1,55м от пола корта.

Игровой инвентарь: ракетки для бадминтона, стандартные воланы (перьевые, синтетические).

Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки(лестницы), гимнастический мост, волейбольные и баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.

Улучшению качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

9. Список литературы.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *“Теория и методика физического воспитания и спорта”*, - М.; “Спорт”, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, *“Комплексная программа физического воспитания учащихся”*, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. *“Бадминтон. Азбука спорта.”*, -М., “Ф и С”, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. *“Бадминтон для всех.”*, -М., “Ф и С”, 1986г.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *“Физиология человека”*. Общая, спортивная, возрастная. -М., “Спорт”, 2012г.
6. Родионов А.В., Худодов Н.М. *“Психология и современный спорт”*, -М., “Ф и С”, 1998г.

10. Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>

<http://badmintonfans.ru> <http://www.fizkulturaisport.ru>