

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Принято
на заседании
педагогического совета
«28» 08 2017 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
Г. Г. Фассахова
Приказ № 6500
от «28» 08 2017 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа:
физкультурно-оздоровительной направленности
объединение «Бадминтон»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 8-15 лет

Составитель

Ионов Сергей Михайлович,

педагог дополнительного образования

Высшей квалификационной

категории

Пояснительная записка

Образовательная программа «Бадминтон» физкультурно-оздоровительного направления, ориентирована на укрепление здоровья, физического развития и разносторонней физической подготовленности обучающихся.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Воспитывающие:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные, волевые качества: волю, смелость, активность.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения дети будут

Знать

- правила игры в бадминтон,
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон.

Уметь:

- самостоятельно провести разминку,
- правильно передвигаться по площадке,
- имитировать удары с передвижением по площадке,
- выполнять различные удары,
- взаимодействовать в парной игре.

Обладать:

- умение выполнять точные пространственные, временные и мышечные восприятия,
- команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями.

1 Учебный план первого учебного года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
2.	Правила игры	6	6		опрос
3	Гигиена	1	1		опрос
4	Общефизическая подготовка	35		35	зачёт
5	Специальная подготовка	25		25	зачёт
6	Подвижные игры	4		4	
7	Учебные игры	30		30	Результаты игр
8	Участие в соревнованиях	6		6	Результаты игр
9	итого	108	8	100	

1 Учебный план второго учебного года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
2	Правила игры	6	6		опрос
3	Гигиена	1	1		опрос
4	Общефизическая подготовка	35		35	зачёт
5	Специальная подготовка	25		25	зачёт

7	Учебные игры	30		30	Результаты игр
8	Участие в соревнованиях	6		6	Результаты игр
9	итого	108	8	100	

1 Учебный план третьего учебного года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
2	Правила игры	6	6		опрос
3	Гигиена	1	1		опрос
4	Общефизическая подготовка	35		35	зачёт
5	Специальная подготовка	25		25	зачёт
6	Подвижные игры	4		4	
7	Учебные игры	30		30	Результаты игр
8	Участие в соревнованиях	6		6	Результаты игр
9	итого	108	8	100	

Содержание программы

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам :

1. Общие основы бадминтона.

2. Основы техники и тактики бадминтона.

3. Методика обучения основам техники игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в бадминтоне.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких стабильных результатов в бадминтоне. Средствами общей физической подготовки служат ОРУ и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, волейболом, настольным теннисом.

К числу ОРУ относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Для этого используются следующие упражнения:

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- ОРУ без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и др.) с условием воздействия на все группы мышц;
- пассивное и активное растяжение мышц и связок;
- простые акробатические упражнения на гимнастических матах;
- разнообразные эстафеты, спортивные и подвижные игры, круговые тренировки и т.д.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специальных физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Пешие туристские походы. Кроссовая подготовка 5-7 км. «Фартлек» (интервальный бег). «Фортлек» (кросс с препятствиями). «Фортчекинг» (кросс с препятствиями).

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60-100 метров. Челночный бег. Бег на месте с различными заданиями со сменой темпа. Прыжковые комплексы.

препятствие одной или двумя ногами. Упражнения на равновесие и координацию.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренажерная круговая тренировка. Упражнения с сопротивлением, утяжелителями.

Базовая техника

1. Подача.
2. Приемы подачи.
3. Сеточная игра.
4. Плоский удар.
5. Укороченный удар.
6. Высоко-далекий удар.
7. Полусмеш.
8. Атакующие удары (смеш) справа и слева.
9. Обманные удары.
10. Упражнения в парной игре.
11. Упражнения в смешанной игре (микст).

Техника комбинаций

Научиться владеть тремя или более комбинациями техники передвижения.

Базовая тактика

1. Прием волана с различными направлениями и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании с стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку с проведением быстрой атаки.

4. Ударами заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии плоских ударов.
6. Комбинация: высокий + укороченный + полусмеш + смеш.
7. Комбинация: атакующие удары + плоская защита + перехват инициативы завершающий удар.
8. Комбинация: смеш + защита на сетку + откидка + завершающий атакующий удар.
9. Комбинация: смеш + защита на заднюю линию по всей ширине площадки

Соревновательная подготовка

1. Игра с заданиями:
 - на площадке по прямой;
 - на площадке по диагонали;
 - игры по четверкам на время;
 - сеточная игра на счет.
2. Официальные соревнования.

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам.

Во 2-ой год и 3-ий год обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Особенности программы.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенно расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На общую физическую подготовку выделяются отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтоне. Кроме средств бадминтона составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные) играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой по бадминтону обучающиеся изучают тактические действия связанные с ней. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на три года 108 часов в год, возраст детей от 8-15 лет

Формы и режим занятий Занятия проводятся два раза в неделю.

Учебный процесс предполагает групповые формы занятий, так же предполагает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях инструкторскую практику, тренировочную работу.

Формы подведения итогов реализации программы:

Вводный контроль (сентябрь) для обучающихся; текущий (январь); промежуточный (по итогам учебного периода); итоговый контроль по итогам курса обучения по программе (май). зачет Для обучающихся обязательно сдача зачетов по практической подготовке.

Оценивается

-участие в соревнованиях, школьных, районных

-проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. Рекомендация для судей. – Пермь, 2008. – 38 с.
2. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. – 150 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. – М.: ФиС, 1989. – 159 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 300с.