

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района
Республики Татарстан



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО СДЮТЭ

Р.Р. Баянов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАДМИНТОН»

на базе Левашовской СОШ

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: от 7-14 лет.

Составитель:

Абдуллин Марат Гайнуллович

педагог дополнительного образования

Согласовано

На пед. совете МБУ ДО «СДЮТЭ»

« 26 » 08. 2016 г.

Протокол № 7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику

Основной показатель кружковой работы дополнительного образования по бадминтону – желание заниматься бадминтоном.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Цели 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.

Достижению данных целей способствует решение задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- *пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- *овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- *освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в

соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

*углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

*использование наблюдений, измерений и моделирования;

* комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

*исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

*умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

*умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

*умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

*самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;

*владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;

*соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

*владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

*владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

*способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

*способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

*владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

*умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

*умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

*умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

*умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

*владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

*владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

*владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

*владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

*умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- *способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- *способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- *способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- *способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- *способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- *способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- *способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы обучения – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. 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 бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

В 1-ый и 2-ой год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 3-ий и 4-ый года 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.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с подготовкой групп по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Сроки реализации программы:

программа рассчитана на 4 года- 148 часов в год.

Формы и режим занятий

Возраст от 7 до 17 лет

Оптимальная наполняемость групп 15 человек

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий

Нет отбора при поступлении

Продолжительность занятий: раза в неделю по 2 часа

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в школьных, районных, республиканских и российских соревнованиях.

Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №№ | Наименование разделов | Общее кол-во уч. часов | |
|----|--|---------------------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Техника безопасности на занятиях | 1ч | |
| 2. | Правила игры | 5 ч | |
| 3. | История бадминтона, современное движение бадминтона. | 2ч | |
| 4. | Гигиена и режим дня. | 1ч | |
| 5. | Общефизическая подготовка | | 48ч |
| 6. | Специальная физическая подготовка | | 36ч |
| 7. | Учебная игра | | 30ч |
| 8. | Спортивные игры | | 13ч |
| 9. | Участие в соревнованиях | | 10 ч |

Итого: 148 часов

Программный материал по специальной физической подготовке включает в себя упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями (только в том случае, если физподготовленность ребенка позволяет это). После освоения учащимися правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары увеличивая скорость их исполнения. Начиная имитации ударов можно использовать марлевый чехол или чехол закрывающий обод ракетки. При этом используется (сопряженный метод), когда имитация с отягощением сразу же выполняется имитация с обычной ракеткой.

Выполняются удары сверху 5 раз, число серий 2-4

Удары сбоку 8 раз, число серий 2-4

Удары снизу 6 раз, число серий 2-4

С возрастом число поворотов в имитациях увеличивается, как и число серий и зависит от подготовленности учащегося.

Программный материал по технической подготовке.

Имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений по площадке. Обучая технике детей необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

На первом году учат правильному хвату ракетки (открытый, закрытый) и смене хвата с помощью работы пальцев рук. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открыто или закрытой стороной ракетки. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площадки, постоянно уменьшая зоны для попадания.

Приступать к обучению подаче закрытой стороной. При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом уроке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Передвижения включаются в каждый урок. При этом особое внимание уделяется правильной работе ног.

После начального курса обучения учащиеся, должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии- выполнять плоские удары при работе в паре
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны

Тактическая подготовка

- обучение основам тактики одиночной игры
- обучение умению видеть основные недостатки в игре противника

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № № | Наименование разделов | Общее кол-во учебных часов | |
|--------|---|----------------------------|----------|
| | | теория | практика |
| | 1. Техника безопасности на занятиях | 1ч. | |
| | 2Судейство | 5ч | |
| | 1. Гигиена и режим дня | 1ч | |
| | 4. Место бадминтона в системе физического воспитания учащихся | 1ч | |
| | 5. Общефизическая подготовка | | 36ч |
| | 6. Специальная физическая подготовка | | 46ч |
| | 7. Учебная игра | | 28ч |
| | 8. Техничко-тактическая подготовка | | 18ч |
| | 9. Участие в соревнованиях | | 12ч |

Итого: 148часов.

Программный материал по СФП.

Включает в себя упражнения, пройденные в начальной школе. К уже изученным ударам добавляются плоские удары при работе в паре. Имитацию ударов можно производить ракеткой для большого тенниса или бутылками с длинным горлом, наполненными песком Сопряженный метод является основным в специальной физической подготовке, так как приносит наилучшие результаты в освоении техники удара.

Выполняются: удары сверху 3-5 серий по 5-16 ударов в серии

Удары сбоку 3-5 серий по 8-18 ударов в серии

Удары снизу 3-5 серий по 6-16 ударов в серии

Количество серий и повторений зависит от возрастных, половых и физических данных класса, группы и конкретного ребенка и должно быть направлено на его физическое развитие и совершенствование.

Техническая подготовка.

Обучение и совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок». Закрепление навыка основных ударов из задней зоны, с акцентом на точность удара, используя мишени разных размеров. Освоение ударов из задней зоны с вращением волана. Освоение обманных ударов в переднюю зону с различными вращениями используя короткий замах. Удары из средней зоны в прыжке. Освоение защитных действий в переднюю зону и переводом волана в заднюю и переднюю по прямой и по диагонали. Освоение техники выполнения удара из передней зоны и средней зоны в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть как можно раньше и ближе к сетке). Увеличение плотности плоских ударов из передней и задней зоны.

Тактическая подготовка с просмотром видеоматериалов

Выработка индивидуального стиля игры с учётом индивидуальных способностей в одиночной категории. Обучение просмотру видеоматериалов игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры. Обучение строить план игры и его возможные варианты против игроков

различного стиля игры. В основы обучения игре в смешанной категории (ознакомление с данным видом игры). Более детальный разбор данного вида игры производится на следующий год обучения.

Учащиеся должны:

- усвоить и выполнять технически верно удары и передвижения бадминтониста;
- выработать индивидуальную технику игры;
- уметь самостоятельно организовывать занятия по бадминтону;
- повысить уровень общей, специальной, технической и тактической подготовленности;
- уметь играть парную и одиночную категорию;
- получить знания по физической культуре, стремиться выполнять их и ориентироваться на ЗОЖ;
- иметь представления о парной смешанной категории.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №№ | Наименование разделов | Общее кол-во учебных часов | |
|----|--|----------------------------|----------|
| | | теория | практика |
| | Техника безопасности на занятиях | 1ч | |
| 1. | Режим дня и гигиена | 1ч | |
| 2. | Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона. | 1ч | |
| 3. | Судейство. | 3ч | |
| 4. | Общефизическая подготовка | | 28ч |
| 5. | Специальная физическая подготовка | | 46ч |
| 6. | Учебная игра | | 28ч |
| 7. | Технико-тактическая подготовка | | 24ч |
| 8. | Участие в соревнованиях | | 16ч |

Итого: 148часов.

Программный материал по специальной физической подготовке (СФП).

Включает в себя имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг). Имитационные упражнения используются для развития специальной игровой выносливости. Также применяются имитационные удары изученными способами ракетками для большого тенниса, ракеткой с верхним чехлом, марлевым чехлом, гимнастической палкой (все зависит от готовности каждого конкретного ребенка, класса, группы и не должно нанести вреда его здоровью). Для этого используется сопряженный метод как в первый год, но с большим числом повторений и серий (зависит от подготовленности ребенка и должно быть направлено на его совершенствование и развитие).

Техническая подготовка.

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, ранее изученного и пройденного, повышение её стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

Тактическая подготовка с просмотром видеоматериалов.

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и смешанной категории. Просмотр видеоматериалов с игр лучших спортсменов помогает в выборе стиля игры с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

По окончании курса по изучению бадминтона должны:

- освоить новые виды перемещений и ударов бадминтониста;

- выработать новую индивидуальную технику игры с учетом пройденного материала или оставить старую, внося в нее коррективы;
- знать и уметь проводить самостоятельные занятия по бадминтону;
- повысить уровень специальной технической и тактической подготовленности;
- уметь творчески мыслить и действовать в меняющемся стиле игры соперника;
- уметь играть одиночную, парную и смешанную категорию;
- освоить новые и закрепить старые знания о физической культуре и стремиться выполнять их, ориентируясь на ЗОЖ;
- уметь выступать в качестве судей на различных соревнованиях, в зависимости от успехов учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН четвёртого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование разделов | Общее кол-во уч. учебных часов | |
|----|-----------------------------------|--------------------------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Техника безопасности на занятиях | 1 ч | |
| 2. | Самостоятельные занятия | 1 ч | |
| 3. | Судейство | 2 ч | |
| 4. | Общефизическая подготовка | | 24 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | | 44 |
| 6. | Технико-тактическая подготовка | | 24 |
| 7. | Учебная игра | | 36 |
| 8. | Участие в соревнованиях | | 16 ч |

Итого: 148 часов.

Программный материал по специальной физической подготовке (СФП).

Включает в себя имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг). Имитационные упражнения используются для развития специальной игровой выносливости. Также применяются имитационные удары изученными способами ракетками для большого тенниса, ракеткой с верхним чехлом, марлевым чехлом, гимнастической палкой (все зависит от готовности каждого конкретного ребенка, класса, группы и не должно нанести вреда его здоровью). Для этого используется сопряженный метод, но с большим числом повторений и серий (зависит от подготовленности ребенка и должно быть направлено на его совершенствование и развитие).

Техническая подготовка.

Используются упражнения, направленные на совершенствование всего арсенала техники бадминтона, ранее изученного и пройденного, повышение её стабильности, вариативности, надежности и эффективности в единстве с развитием уровня тактического мастерства, основных физических качеств и морально-волевой подготовленности бадминтонистов.

Тактическая подготовка с просмотром видеоматериалов.

Используются упражнения, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование игрового мышления и творческой инициативы игроков, их проявления в решении игровых задач, как в одиночной, так и в парной и смешанной категории. Просмотр видеоматериалов с игр лучших спортсменов помогает в выборе стиля игры с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

По окончании курса по углубленному изучению бадминтона должны:

- освоить новые виды перемещений и ударов бадминтониста;
- выработать новую индивидуальную технику игры с учетом пройденного материала или оставить старую, внося в нее коррективы;
- знать и уметь проводить самостоятельные занятия по бадминтону;
- повысить уровень специальной технической и тактической подготовленности;
- уметь творчески мыслить и действовать в меняющемся стиле игры соперника;
- уметь играть одиночную, парную и смешанную категорию;
- освоить новые и закрепить старые знания о физической культуре и стремиться выполнять их, ориентируясь на ЗОЖ;
- уметь выступать в качестве судей на различных соревнованиях, в зависимости от успехов учащихся.

**Тематическое планирование
занятий по бадминтону**

| № | Тема занятия | Кол-во занятий | Цели и задачи занятия | Оборудование, инвентарь |
|---|---|----------------|---|-------------------------------------|
| 1 | Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти | 1-3 | Навык хвата, передвижений и координационных способностей | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 2 | Обучение игровым стойкам | 4-5 | Основные стойки бадминтониста, развитие координационных и скоростных способностей | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 3 | Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке | 6-7 | Основные перемещения | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 4 | Обучение короткой подаче | 8-10 | Основы подач в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 5 | Обучение ударам | 11-12 | Верхние удары по волану. Индивидуальная работа (навес-удар) | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 6 | Обучение ударам | 13-14 | Верхние удары по волану. Парная работа (подача-удар) | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 7 | Удары, скоростно-силовых, координационных способностей | 15-17 | Нижние удары слева. Парная работа (подача удар) | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Удары, скоростно-силовых, координационных способностей | 18-20 | Нижние удары справа. Парная работа (подача-удар) | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Закрепление изученных ударов | 21-23 | Применение стоек, перемещений, ударов | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Игровой деятельности | 24-25 | Игра по правилам бадминтона до 7 очков. Выбираем равных игроков. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию | 26-27 | Обучение технике перемещения. Развитие силы рук и плечевого пояса | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Обучение высокодалекой | 28-30 | Обучение технике. Развитие силы рук и плечевого пояса. Воспитание самостоятельности | Сетка со стойками, |

| | | | | |
|--------|--|-------|--|-------------------------------------|
| | подаче | | | ракетки, воланы. |
| 1 3 | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа | 31-34 | Обучение технике. Развитие гибкости голеностопного сустава. Воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 1 4 | Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа | 35-36 | Повторение техники. Закрепление и применение в игре. Развитие силы рук и плечевого пояса. Воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 1 5 | Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед | 37-38 | Закрепление пройденного материала. Развитие гибкости голеностопного сустава. Воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 5 | Совершенствование высокодалекой подачи | 39-40 | Повторение техники. Развитие силы рук и плечевого пояса Учебная игра. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 7 | Удары, скоростно-силовые и координационные способности для рук. | 41-42 | Плоские удары высокой интенсивности. Плоские удары отрабатываются при работе в паре друг напротив друга. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| 5 | Совершенствование ударов с перемещений вперед | 43-44 | Закрепить знания об основной и низкой стойке бадминтониста и область их применения в игре. Закрепить упражнения с низкой и основной стойкой. Воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Совершенствование ударов с перемещением вперед | 45-46 | Основная стойка бадминтониста в задней правой части игрового поля и ускорение по диагонали в середину и там имитация низкой стойки; тоже с другого угла. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка) | 47-48 | Разучивание комбинации. Развитие гибкости плечевого сустава. Воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Обучение укороченному удару (мягкому) | 50-52 | Обучение технике. Развитие гибкости лучезапястного сустава. Воспитание эмоциональной устойчивости. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Обучение правилам одиночной и парной игр | 53-55 | Правил игры 1x1 как в атаке, так и в защите. Судейство. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Обучение правилам одиночной и парной игр | 56-58 | Правил игры 2x2 как в атаке, так и в защите. Судейство. | |
| | Тактики игры | 59-62 | Обучение игре в смешанной категории (Её особенности, сильные, слабые стороны. Обучение атакующей и защитной манере игры). (Игра перед-зад и параллельная игра). Судейство. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Самостоятельные занятия и совершенствование организационных умений | 63-70 | Индивидуальная работа над ошибками и проблемами. Привлечение в качестве инструктора на тренировки учащихся имеющих хорошие результаты. Самостоятельные занятия. | Сетка со стойками, ракетки, воланы. |
| | Итоговые | 72-74 | Судейство. Правила соревнований. Определение | Сетка со |

| | | | |
|---|--------------|----------------------|----------------------------------|
| 6 | соревнования | номера ракетки школы | стойками, ракетки, воланы. |
|---|--------------|----------------------|----------------------------------|

Апробация и эффективность данной программы.

Данная программа разработана и проходит апробацию с 2012-2013 учебного года в МБОУ Ялыкнской СОШ как эксперимент по внедрению бадминтона в школьный курс внеурочной формы ведения занятий.

По итогам трёх лет спортсмены данной школы на районном и республиканском уровне становились победителями и призёрами соревнований. Команда девочек нашей школы дважды выезжали на Российские соревнования по бадминтону «Проба пера» г. Саратов, где были 9 и 4.

Каждый ученик нашей школы может играть в бадминтон. В кружке занимаются наиболее одарённые дети, желающих заниматься бадминтоном больше, ограничивает лишь размер спортивного зала(18x9).

Средства необходимые для реализации Программы

- Ракетки и воланы
- Сетка бадминтона
- Спортивная форма
- Программа

Список литературы.

1. Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс – В.Г. Турманидзе, С. М. Шанхрай, Л. В. Харченко, А. М. Андропов. 2012
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2008.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М, ФиС, 2005.
4. Азбука бадминтона - видеофильм
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
7. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М., ФиС, 1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
14. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.
15. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
13 лист 06.

(Тринадцатый)

Директор МБУДО «Станция детского
и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района
Республики Татарстан

Р.Р. Баянов

