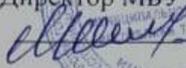


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от 07 » 08 2018 г. № 9

Введена приказом
от « 07 » 08 2018 г. № 71
Директор МБУ ЦО «ЦВР»
 М.Д.Шастина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Халиуллин Айдар Махмутович,
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2018.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	4
3. Содержание учебного плана	5
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	6
5. Список рекомендуемой литературы.....	9
6. Приложение – Календарно-тематический план.....	10

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность программы. Программа позволяет увеличить двигательную активность учащегося и почувствовать себя личностью в коллективе.

Цели программы:

сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;

Задачи:

образовательные:

- обучать 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 двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 11 – 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Главная задача - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

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

Сроки реализации программы:

программа рассчитана на 1 год – 2раза в неделю по 2 часа - 144 часа в год.

Формы и режим занятий

- Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий
- Нет отбора при поступлении в секцию.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Обучающиеся получат возможность узнать, овладеть:

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

уметь:

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

обладать:

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

Формы подведения итогов реализации программы

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в районных, окружных и городских соревнованиях. Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Правила безопасности при занятиях бадминтоном.	2	2		Опрос
2	Основы теоретических знаний	22	14	8	Опрос
3	Технико-тактическая подготовка	46		46	Сдача нормативов
4	Общая физическая и специальная подготовка	46		46	Сдача нормативов
5	Учебно-тренировочные игры, соревнования	20		20	Показатели соревнований
6	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.	8		8	Сдача нормативов
	Итого часов	144	16	128	

3. Содержание учебного плана

1. Развитие бадминтона в России. Популярность бадминтона.
2. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.
3. Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.
4. Проведение контрольных тестов.
5. Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.
6. Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.
7. Теоретическая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.
8. Организация планирования и учета работы бадминтонной секции. Формы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план. Учет работы секции и основные требования, формы учета.

Упражнения на развитие навыков:

1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
3. Провести судейство учебно-тренировочной игры.
4. Провести подготовительную часть занятия.
5. Участвовать в течение учебного года в соревнованиях.
 1. Задачи и значение бадминтона для физического воспитания.
 2. История развития бадминтона.
 3. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
 4. Методы предупреждения травм.
 5. Инвентарь, площадка для игры.
 6. Судейская коллегия. Состав и обязанности.
 7. Правила игры: подача, счет, ошибки.
 8. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
 9. Способы проведения турниров по бадминтону.
 10. Характеристика игры. Задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне.
 11. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
 12. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.
 13. Классификация ударов в бадминтоне.
 14. Хватка ракетки.
 15. Подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения.
 16. Удары сверху.
 17. Удары снизу.
 18. Удары сбоку.
 19. Удары по волану перед собой.
 20. Атакующие и защитные удары.
 21. Игровые стойки бадминтониста.
 22. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижений.
 23. Дидактические принципы при обучении бадминтону.
 24. Формы организации и способы проведения занятий по техническим приемам в бадминтоне.
 25. Роль тренера-преподавателя в обучении и воспитании спортсмена.

26. Контроль и оценка результатов обучения.
27. Методика обучения передвижениям по площадке.
28. Методика обучения ударам (сверху, снизу, быстрым, медленным, ударам у сетки).
29. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.
30. Тактика парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.
31. Значение и место тактики при игре в бадминтон.
32. Удар сверху открытой стороной ракетки.
33. Тактика одиночных игр.
34. Общая и специальная физическая подготовка бадминтонистов.
35. Удар сверху закрытой стороной ракетки.
37. Методика и средства воспитания специальных физических качеств бадминтониста.
38. Удар сбоку открытой стороной ракетки.

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в объединении

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1) выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2) надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3) не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4) не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- 5) прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 6) применять упражнения на расслабление и массаж.
- 7) освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
- 8) применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти

факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Воспитательная работа

Личностное развитие учащихся – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время занятий.

Во спортивной подготовке педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

**Нормативы физической подготовленности
юных бадминтонистов (мальчики)**

№ п/п	Тесты	Возрастные группы		
		11-12 лет	13-14 лет	15-и старше
1	Дальность отката волана (м)	8	10	12
2	Бег по «восьмерке» (с)	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3	Отжимание от пола, раз в минуту	30-40	40-50	50-60
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	154-190	191-215	216-240
8	Бег, 60м	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

**Нормативы физической подготовленности
юных бадминтонистов (девочки)**

№ п/п	Тесты	Возрастные группы		
		11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Дальность отката волана (м)	7	8	11
2	Бег по «восьмерке» (с)	30,7-25	24,7-17,8	17,6-12,8
3	Отжимание от пола, раз в минуту	31,5-40	40,5-52,5	53-65
4	Подъем в сед из положения лежа, раз в минуту	28-34	35-47	48-60
5	Прыжки со скакалкой одинарные, за 45 с.	95-114	115-127	128-140
6	Прыжки со скакалкой двойные, за 45 с.	55-74	75-87	88-100
7	Прыжок в длину с места, см	137-155	156-180	181-205
8	Бег, 60м	11,45-10,55	10,5-9,9	9,85-9,25

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения
занятий по бадминтону**

№ п/п	Наименование
1	Стойки для бадминтона
2	Сетка для бадминтона
3	Ракетка для бадминтона
4	Волан для бадминтона
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
7	Перекладина гимнастическая

8	Стенка гимнастическая
9	Скамейка гимнастическая

5. Список рекомендуемой литературы.

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ/А.П.
2. Горячев; А.А.Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.– М.: Советский спорт, 2010.
3. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5-9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений)/ В.Г.Турманидзе, С.М.Шахрай, Л.В.Харченко, А.М. А.М.Антропов.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)

Календарно-тематический план на 2018-2019 уч.год

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю Инструктаж по технике безопасности	2	4.09	Беседа	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	2 2 2	6.09 11.09 13.09	Беседа практика	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основы техники игры. Подача. Виды подачи	2 2 2	18.09 20.09 25.09	практика	
4	Удары справа и слева, высокодалёкий удар. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2 2 2	27.09 2.10 4.10	Практика Беседа	
5	Плоская подача. Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста Короткие удары	2 2 2	9.10 11.10 16.10	практика	Сдача нормативов
6	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	2 2 2	18.10 23.10 25.10	практика	
7	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары Общая физическая подготовка (ОФП)	2 2	30.10 1.11	практика	
8	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Основы техники игры. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	2 2 2	6.11 8.11 13.11	Практика Беседа	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2 2 2	15.11 20.11 22.11	практика	
10	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2 2 2	27.11 29.11 4.12	практика	
11	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары Технико-тактическая подготовка	2 2	6.12 11.12	Практика Беседа	
12	Плоский удар. Перевод	2	13.12	практика	
13	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	18.12	Практика Беседа	
14	Сочетание технических приёмов подачи и удара. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2 2	20.12 25.12	практика	Сдача нормативов
15	Техника игры	2	27.12	практика	

	Далёкий с замаха и короткий удары. Техничко-тактическая подготовка Плоский удар. Перевод				
16	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	10.01	Практика Беседа	
17	Совершенствование игровых действий Правила одиночной и парной игры	2 2	15.01 17.01	практика	
18	Организация соревнований по бадминтону. Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2 2	22.01 24.01	практика	
19	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2 2	29.01 31.01	практика	
20	Удар снизу. Выполнение упражнения в парах.	2 2	5.02 7.02	Практика Беседа	
21	Слабый удар. Имитационные упражнения.	2 2	12.02 14.02	практика	
22	Удар сверху. Имитационные упражнения. Выполнение упражнения в парах.	2	19.02	практика	
23	Удар сверху. Имитационные упражнения. Выполнение упражнения в парах.	2	21.02	практика	
24	Удар сверху. Выполнение упражнения в парах. Отработка навыков. Игры в парах.	2	26.02	практика	
25	Правила игры. Учебная игра. Изучение комплекса ОРУ. Игры в парах.	2	28.02	практика	
26	Техника выполнения индивидуальных упражнений с 1 и 2 воланами. Игры в парах. Техника выполнения парных упражнений с воланом. Игры в парах.	2	5.03	Практика Беседа	
27	Техника выполнения индивидуальных упражнений с ракеткой. Игры в парах. Техника выполнения упражнений в паре.	2	7.03	Практика Беседа	
28	Техника выполнения удара справа. Игры в парах.	2	12.03	практика	
29	Техника выполнения удара сверху. Игры в парах. Техника выполнения удара снизу. Игры в парах.	2	14.03	практика	
30	Техника выполнения сильных и слабых ударов. Игры в парах. Техника выполнения упражнений левой рукой. Игры в парах.	2	19.03	Практика Беседа	
31	Правила игры. Учебная игра.	2	21.03	практика	
32	Подвижные игры с элементами бадминтона. Игры - эстафеты на свежем воздухе.	2	26.03	практика	
33	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	2	28.03	практика	Сдача нормативов
34	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной	2	2.04	практика	

	ракетки. Основы техники игры.				
35	Подачи и удары (классификация ударов).	2	4.04	Практика Беседа	
36	Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2	9.04	практика	
37	Удары справа и слева, высокодалёкий удар. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	2	11.04	практика	
38	Плоская подача. Короткие удары	2	16.04	практика	
39	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	2	18.04	практика	
40	Короткие быстрые удары	2	23.04	практика	
41	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов Короткие быстрые удары	2	25.04	Практика Беседа	
42	Сочетание технических приёмов подачи и удара. Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	7.05	практика	
43	Плоский удар. Перевод Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары Техничко-тактическая подготовка	2	14.05	практика	
44	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2	16.05	Практика Беседа	
45	Совершенствование игровых действий Правила одиночной и парной игры	2	21.05	практика	
46	Организация соревнований по бадминтону. Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2	23.05	практика	Соревнования
47	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	2	28.05	практика	тестирование
48	Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков. Проведение соревнований	2	30.05	Практика Беседа	
	Итого часов	144			