


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» с.ВОЗДВИЖЕНСКОЕ
АПАНАСЕНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета МКОУ СОШ № 9 Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» на заседании Управляющего совета МКОУ СОШ № 9 Протокол № 1 «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ СОШ № 9 Теслицкая О.А. Приказ № 106-од от «30» августа 2023 г.</p> 
--	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа детского объединения

«Бадминтон»

Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся - 11-17 лет

Разработана
Учителем физической культуры
Чирва О.В.

с. Воздвиженское
2023 – 2024 г.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Бадминтон» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на обучающихся 11 – 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

В группы дети распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность.

Исходя из этого, для обучения групп ставятся следующие частные задачи: 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.

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

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 следующих

задач:

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.

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 партнёрам (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.

Учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования группы детского объединения по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Сроки реализации программы:

программа рассчитана на 1 год - 68 часа.

Формы и режим занятий

Возраст от 11 до 17 лет.

Оптимальная наполняемость групп 15 человек.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий.

Нет отбора при поступлении в детское объединение.

Продолжительность занятий: раз в неделю по 2 часа, общее количество часов: 68 часа.

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 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 и краевых соревнованиях.

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

№ П/П	Наименование раздела	Общее кол-во уч. часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях	2	
2	История развития, правила, техника, тактика игры	2	
3	Гигиена	1	
4	Режим дня	1	
5	Общефизическая подготовка		22
6	Специальная физическая подготовка		16
7	Психотехническая подготовка		14
8	Спортивные игры		10
9	Участие в соревнованиях		4
10	Итого	6	62
11	Всего		68

Основное содержание программы.

1. Введение в специализацию.
2. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
3. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
4. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
5. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их

причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

6. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки в бадминтоне, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Дидактические принципы при обучении: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.

7. Организация процесса обучения. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная). Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель преподавания дисциплины

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики

Методика обучения .

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с игроками .
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Программный материал

Теоретическая подготовка.

- 1) История бадминтона – в виде бесед, желательно в неформальной обстановке. Цель – заинтересовать новичков, ввести их в мир бадминтона.
- 2) Основы правил – даются в объеме, позволяющем играть в бадминтон, не отступая от общепринятых правил: подачи, расположение игроков, типичные ошибки, счёт очков, разметка и т.п.
- 3) Основы самостоятельной тренировки: а) поясняется необходимость самостоятельных занятий; б) показываются направления такой работы; в) рассказываются и показываются типичные упражнения; г) перед любым перерывом в тренировках даётся задание, которое игроки конкретизируют, выполняют и отчитываются о выполнении.
- 4) Основы гигиены спортсмена – даётся минимально необходимый для новичка объём знаний и навыков, позволяющий не испытывать неудобств от несоблюдения правил гигиены (скажем, необходимость обязательного душа после тренировки, смены и стирки тренировочной экипировки, правила подбора обуви, режим дня и т.п.
- 5) Понятие о тактике игры – основные понятия, позволяющие находить преимущества для себя в способах и методах игры применительно к сильным и слабым сторонам своим и соперника.

6) Основы гигиены – в ходе беседы рассказывается о ведении дневника тренировок; способах самоконтроля по пульсу, дыханию, потливости, элементам поведения, сну и т.п., а также указывается на простейшие приёмы саморегуляции, подробно излагаемые в разделе «Психотехническая тренировка»

7) Анализ игры – даются основы наблюдения за играми будущих соперников, указывается, какие элементы в игре являются значимыми, а также критерии оценки игровых действий.

8) Основы спортивной тренировки – даются простейшие понятия о том, что такое процесс тренировки, разделы тренировочного процесса, понятия о тренировочных периодах и циклах. Понятия о методах тренировки и их сравнительного воздействия на системы организма.

9) Просмотр и анализ игр сильнейших – проходит в форме просмотра видео или соревнований с комментариями тренера и обменом мнениями, с тем, чтобы выявить отличия в игре и игровом поведении высококлассных игроков и игроков меньшей подготовленности.

10) Резервы улучшения игры – после просмотра и анализа своих игр, соперников и более классных игроков учащиеся обсуждают возможности усиления игры и пути, позволяющие этого добиться (тренер указывает, какие изменения может внести он, а чего игрок должен добиваться через самостоятельные занятия).

11) Выбор стратегии и тактики в зависимости от конкретного соперника: игрок самостоятельно отсматривает игру будущего соперника, а затем отчитывается тренеру о путях к победе.

12) Основы игрового поведения включают: а) поведение в период подготовки к соревнованиям, в т.ч. изменение в тренировке непосредственно перед соревнованием, ритуальные действия; самостоятельная психокоррекция; б) поведение во время соревнований; важность всех деталей, неправильность пренебрежения разминкой; настроением; пищевым и питьевым режимом; одеждой; инвентарём; недооценки соперника. в) важность принципиальных элементов поведения в процессе игры: уважение к сопернику, самоконтроль, вне зависимости от результата, выполнение установки на показ всего, что умеешь на данный момент; г) большая полезность поражения, поскольку оно указывает на ошибки, которые необходимо устранить.

13) Элементы анатомии и физиологии. Юным спортсменам даются начальные сведения о работе организма, его системах (в т.ч. нервной и эндокринной с точки зрения саморегуляции); основных мышечных группах, связках, сухожилиях, на которые приходится наибольшая нагрузка в спортивных занятиях.

14) Основы инструкторской подготовки – включают начальные сведения о построении и проведении тренировки различной направленности; технике безопасности, возможных травмах и первичной доврачебной помощи.

15) Теория самостоятельной подготовки – обобщаются тренировочные упражнения, применявшиеся игроком самостоятельно, и рассказывается, как совершенствоваться помимо тренировок.

Психотехническая подготовка.

Цель этого раздела – эффективно применять всё изученное и освоенное в игровой обстановке, сколь бы напряжённой она не была.

1. Дыхательные упражнения: концентрируясь на элементах дыхательного процесса, изменяя соотношение между длиной и глубиной вдоха и выдоха, их ритмичностью, задержками дыхания на вдохе или выдохе и т.п., можно воздействовать на тонус ЦНС, степень концентрации (диссоциации) внимания.

2. Упражнения на концентрацию и распределение внимания состоят в созерцании внешних объектов и внутренних образов. Цель – научиться вызывать нужные образы и таким образом модифицировать сознание.

3. Психотехнические игры. Обычно соревновательного характера, например, «муха» - в квадрате 3x3 поочередно гоним «муху» в другую клетку, стремясь, чтобы она не «улетела» за пределы клеток. Развивают произвольное внимание, распределение внимания, быстроту реакции и т.д.

4. Энергетические упражнения – состоят в вызывании ощущения энергетических «сгустков», «шаров», нагрева, холода, покалывания и т.д. путём сосредоточения внимания и яркого образного представления. Используется для релаксации и активизации тех или иных частей тела. Обычно этому упражнению предшествует особая разминка и подготовительные упражнения.
5. Парные и групповые упражнения – основаны на перераспределении энергии в парах и группах; состоят из статистических и динамических; соединений рук, «пальцовки».
6. Элементы аутотренинга – основаны на релаксации: а) путём проговаривания словесных формул; б) через вызывание внутренних ощущений и самовнушения в состоянии пониженной критики.
7. Формирование эмоциональных состояний в игровых условиях: состоит из: тренировки в вызывании желаемых ощущений путём простых механических действий: смеяться; отрабатывать различные мимические маски, внешне соответствующие тому или иному эмоциональному состоянию; вызывать эти состояния через позы, осанку, жесты; тренировать те или иные эмоциональные состояния: шаг вперёд – радость; шаг назад – горе и т.д. Доводить до учеников, что: а) формировать наиболее целесообразное эмоциональное для данной игровой ситуации возможно; б) это достигается тренировкой; в) спортивные ситуации отличаются от бытовых и поэтому реакции здесь другие; г) совсем не обязательно те, которые «обычны», «приняты», «ожидаемы». Мы считаем, что эмоциональные переживания и состояния, которые можно контролировать и которые не истощают энергетически – желательны.
8. Повышение сензитивности в парах – разновидность тренировки «для ощущения партнёра как части себя» («чувствую затылком», «чувствую левой пяткой», куда пойдёт партнёр). Состоит из синхронных движений. Упражнений в предугадывании действий партнёра, специальных передвижений; игр одной ракеткой; передвижений, когда пара конечностей партнёров связаны и т.п.
9. Приёмы воздействия на соперника. Как говорил Сунь Цзы: «Война – это путь обмана». В спорте тоже свои войны. Путём определённых манипуляций (элементы поведения) мы должны добиться того, чтобы соперник был дезориентирован относительно нашей подготовленности, намерений, настроения и т.д. Эмоциональные проявления должны быть минимальны и не соответствовать переживаемому. Цель – переключить хотя бы часть внимания соперника на разгадывание вашего поведения, тем самым отвлекая его собственно от игры. Иногда возможны: а) внушение сопернику определённых образов (однако это весьма энергоёмко); б) затяжки времени, но только если это не ухудшает вашей эмоциональной устойчивости.
10. Эмпатия – «вчувствование»: непосредственное ощущение эмоционального состояния другого человека как своего собственного («влезть в его шкуру»), для достижения этого используются наблюдение за внешними признаками психической деятельности другого: позы, жесты, мимика, лексикон, особенности реагирования, после некоторой практики (релаксация плюс воспроизведение сходных ощущений).
11. Имперсонация: более глубокий и сложный вид эмпатии, предполагающий глубокое «вживание» в образ другого и возможность изменить (улучшить) свои навыки в роли другого – великого спортсмена, героя, мифического персонажа и т.д.
12. Приёмы отсрочки усталости: состоят в достижении состояния атараксии (безразличия) к сигналам усталости путём рациональной психотерапии и самовнушения.
13. Методы формирования ситуации – основаны на предвидении поведения участников некой коммуникации, включает как логический анализ, так и интуитивное «вчувствование» в ход событий.

Специальная физическая подготовка (СФП) СФП

В этом разделе основная тренировочная направленность: - на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке при игре; - на работу в тех мощностных режимах, которые определяют успешность игры; - на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками.

1. Челночный бег. Имитирует возвратно-поступательные движения в игре (к волану – в центр). Развивает координационные способности («беговую ловкость»), способность к мощному отталкиванию.
2. Прыжки через скакалку, скамейку, многоскоки – готовит опорно-двигательный аппарат к быстрым отталкиваниям, шагам-прыжкам и прыжкам.
3. Спец. упражнения силового характера с отягощением (наб. мячи) и партнёром: передачи мячей, броски различными способами; подъём туловища и ног, скручивания, удержания.
4. Старты из различных положений: тренируют способность к мощному старту по сигналу (приём подачи, добивание), сокращает латентное время реакции.
5. Ловля различных предметов: ловкость, координация.
6. Прыжки через препятствия, барьерный бег; прыжки на скакалке – тренируют специфическую смелость и чувство ритма.
7. Бег в переменном темпе по структуре сходен с игровыми действиями; тренирующим будет ужесточение параметров передвижения (скорость, интервалы отдыха, дополнительные условия).
8. Имитация в усложнённых условиях: с отягощениями, с тяжёлой ракеткой, с надетым на ракетку малым чехлом; с дополнительными заданиями.
9. Удары с передвижениями: обмен ударами в парах или четвёрках, после любого удара предусмотренное передвижение в определённую зону. Имитирует длительные розыгрыши, повышает психическую выносливость.
10. Игра двумя воланами – повышает плотность игры, тренирует быстрое переключение внимания.
11. Упражнение на координацию: самые разнообразные – танцевальные, манипуляции двумя руками, игра неведущей рукой.
12. Упражнение на частоту движений: скрестные прыжки, в т.ч. через скамейку, имитации различных ударов руками и ногами; упражнение в парах – поединки.
13. Специальные прыжковые упражнения – приближены по структуре к аналогичным движениям в бадминтоне, например, имитация удара после отталкивания правой ногой от поля, (левая нога на скамейке) запрыгивание правой на скамейку (или перепрыгивание).
14. Спрыгивания и запрыгивания – весьма «острое» упражнение, формирует способность к очень мощному старту, например: после спрыгивания с некоторой высоты (скамейка, стул), делается прыжок (толчком одной либо двумя) с установкой на максимально быстрое отталкивание (обычно, перепрыгивая через скамейку).
15. Комплексы имитаций. Здесь: имитаций или некоего набора технических элементов, выполняемых как для обучения (см. раздел техническая подготовка), так для совершенствования. Могут быть отнесены также и к психотехнической подготовке, поскольку выполняются в едином ритме, с закрытыми глазами, с единым выдохом (при ударе) и т.д. Деление на «общую» и «специальную» физическую подготовку весьма условно и принято скорее как дань традиции. В самом деле, всё зависит от степени понимания того, тренированность каких систем энергообеспечения обеспечивает успешность в игре.

Техническая подготовка.

Обучение и совершенствование элементов и комплексов технической подготовки проводится в обстановке, приближённой к игровой.

1. Подготовительные упражнения. Задача – манипулировать ракеткой как единым целым с рукой. Все жонглирования и прочее выполняются и той, и другой рукой.
2. Имитации ударов. Темп сильно варьируется, условия выполнения также, применяются проводки руки ученика рукой тренера; выполнение имитаций вслепую; после дополнительных заданий (прыжки, кувьрки, и т.п.). Весьма важно выполнение имитаций в очень медленном темпе. Это помогает почувствовать работу мышц (или ненужность такой работы).
3. При обучении стойкам и хваткам применяются образы для создания учеником своего комплекса ощущений, соответствующего правильному выполнению приёма.

4. Передвижения. Показывается несколько вариантов передвижений, поощряется стремление самостоятельно работать над ними. Подчёркивается необходимость передвижения «как в игре» и ощущать себя как в игре, иначе упражнение бессмысленно.

5. Поддачи – предлагаем обучать: а) «по разделениям»: - перенос центра тяжести; - очерёдность движений частей тела; - расположение определяющих частей тела (направление носка левой ноги при высокой подаче в точку подачи). б) с использованием образов – перенос энергетического импульса от точки начала движения, (ощущая это движение) до удара по волану и сопровождения его к точке падения. При работе над точностью короткой подачи можно применять образ воронки, по которой неумолимо точно скользит волан. в) весьма эффективны подачи в различном темпе (вплоть до самого медленного), также вслепую.

6. При обучении ударной технике весьма желательно проанализировать её на примере ведущих бадминтонистов, а также исходя из своего опыта и биомеханики. Если мы поймём наши ударные действия с точки зрения биомеханики, то сможем критически оценить нашу ударную технику (и, возможно, изменить её). К сожалению, в распоряжении наших тренеров нет качественных учебных пособий, и поэтому, чтобы объяснить процесс обучения и совершенствования технических приёмов, необходимо написать такое пособие. Хотелось бы отметить только некоторые моменты:

1. Ударам обучаем в связках: высокодалёкая подача – удар сверху – справа; укороченная – отброс и т.д.; постоянное требование – движение в точку удара – возвращение в исходную точку (1-2 игровых шага).

2. В один момент отрабатываем один элемент: только отведение руки; только скручивание предплечья, только удар в наивысшей точке и т.д.

3. Неуклонно добиваемся правильности выполнения ключевых элементов. 4. Как можно быстрее научаем минимуму ударов, чтобы можно было обучать играть. (Подача – удар справа)

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общефизическая подготовка /ОФП/

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		

	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) "смеш" из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

Обучающиеся должны:

а) уметь

1. Умение пользоваться спортивной терминологией.
3. Провести судейство учебно-тренировочной игры.
4. Провести подготовительную часть занятия.
5. Участвовать в течение учебного года в соревнованиях.

б) знать

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, жестикация.
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. Поддачи: 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.

Практические нормативы

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево к 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 пятибалльной системе.
2. Техника выполнения ударов ("смеш", укороченный, высоко-далекий, подставка, обманные удары у сетки, прием "смеша", плоская игра). Оценивается визуально по пятибалльной системе.
3. Переход от одних действий к другим. Высоко-далекие, "смеш", прием на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 2-х раз.
4. Плоская игра, «откидка» - «смеш» - прием, вновь плоская игра и т.д., не менее пяти раз.
5. Умение взаимодействовать с партнерами в парной категории.

Основы знаний игры в бадминтон:

1. История бадминтона в мире, в России.
2. Методика обучения передвижениям в бадминтоне.
3. Инвентарь, площадка для игры в бадминтон. Правила соревнований. Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.
4. Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.
5. Описание техники передвижения в бадминтоне. Классификация передвижений в бадминтоне.
6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.
7. Подготовка и организация соревнований. Способы проведения соревнований по бадминтону. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
8. Методика и средства воспитания физических качеств бадминтониста. Характеристика физических качеств бадминтониста и их проявление в игровой деятельности.
9. Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в бадминтоне. Классификация ударов в бадминтоне и их предназначение.
10. Особенности психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
11. Этапы процесса обучения в бадминтоне. Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в бадминтоне.
12. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
13. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по бадминтону. Контроль и оценка результатов обучения.
14. Совершенствование умения перехода от одного удара к другому, разновидности и сочетания. Методика обучения.
15. Характеристика игры в бадминтон, задачи игры и требования к физической подготовке бадминтониста.
16. Особенности тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
17. Характеристика тактических действий при игре в бадминтон, разновидности тактических вариантов одиночной категории.
18. Современное состояние и тенденции развития бадминтона в России и за рубежом.
19. Методика обучения ударам в бадминтоне.

20. Совершенствование игры на сетке.
21. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
22. Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.
23. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.
24. Индивидуализация тренировочного процесса. Методы.
25. Связь психологической подготовки с технической, тактической и физической подготовкой спортсмена.
26. Совершенствование игры у сетки и перемещений. Методики.
28. Выносливость бадминтониста, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы.
29. Совершенствование удара "смеш". Методика.
- 30 Совершенствование высоко-далеких ударов.
32. Гибкость бадминтониста. Методы развития.
35. Совершенствование перемещения по площадке в связках из задней зоны в переднюю и обратно. Методики.
36. Совершенствование ударов закрытой стороной ракетки.
37. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста. Развитие и совершенствование этих качеств в различных её проявлениях.
39. Совершенствование короткого удара сверху. Методика.
40. Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной категориях.
41. ОФП.
42. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
43. Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночной, парной категориях.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям бадминтоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяют разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении – это объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для реализации программы имеется:
Материально – техническое обеспечение

- малые мячи – 6 шт.

- волейбольные мячи – 2 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- шведская стенка - 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2 шт.
- сетка для игры в бадминтон – 2 шт.
- ракетки для игры в бадминтон – 16 шт.
- воланы – 40 шт.
- скакалки – 15 шт.
- разноцветные фишки – 8 шт.
- школьный стадион.
- спортивный зал 9x16

Список литературы.

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
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.

Дополнительная литература.

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
3. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
4. Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС,1982.

Учебно-методические материалы по бадминтону для обучающихся.

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
- 8.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- 10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.

16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2006.