

I
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА № 556
(ГБОУ школа № 556)

117570, Москва, ул. Днепропетровская, д.33 А тел./факс (495)313-74-10 E-mail: 556@edu.mos.ru http://sch556u.mskobr.ru

«Утверждаю»
Зам. директора по УВР
_____ **Слуцкая Т.В.**

«_____» _____ **2019г.**]

Программа по дополнительному образованию
«Бадминтон»

Направление: спортивно- оздоровительное
Название: «Бадминтон»
Возраст:40-60 лет
Срок реализации 1 год
Уровень реализации: базовый

Педагог дополнительного образования
Верховодова Марина Дмитриевна

г. Москва
2019г

Пояснительная записка

Цели программы:

- Формирование устойчивого интереса и личностной потребности в занятиях бадминтоном.
- Изучение тактических и технических приёмов волейбола.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной и сердечно – сосудистой системы.
- Повышение физической подготовленности и общей работоспособности

Задачи программы

Образовательные

- Усвоение основных теоретических сведений об избранном виде спорта.
- Приобретение и совершенствование знаний и навыков практики судейства, жестов судьи, в организации и проведении турниров по бадминтону.
- Приобретение и совершенствование организационных навыков в организации и проведении учебно- тренировочных занятий.

Спортивно – оздоровительные.

- Повышение уровня всесторонней физической подготовленности, совершенствование необходимых бадминтону физических качеств.
- Изучение и совершенствование техники и тактики игры.

Воспитательные

- Формирование умений взаимодействия в коллективе
- Формирование умений разрешения спорных вопросов и конфликтных ситуаций в процессе соревновательной и тренировочной деятельности
- Формирование умений аргументировать и отстаивать свою точку зрения в поставленной проблеме

Отличительные особенности

Программа ориентирована на применение разнообразных способов и методов обучения, что позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям бадминтоном, даёт возможность проявить творческую инициативу, самостоятельность в принятии решений в различных игровых ситуациях, а также развивает умения применять полученные знания в самостоятельной физкультурной деятельности.

Форма занятий

- Комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке
- Оздоровительные и спортивные формы организации занятий.
- Тематические занятия по основам бадминтона, правилам игры и практики судейства, жестам судьи.

1. учебно – тренировочные занятия (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный)

2. учебно – тренировочные игры.

Продолжительность	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
3 часа	1 раза в неделю	3 часа	102ч

Режим, место и условия проведения занятий

Занятия должны проходить в спортивном зале, отвечающему санитарно – гигиеническим требованиям, необходима раздевалка. В наличие должен быть необходимый спортивный инвентарь и исправное оборудование для занятий бадминтоном.

Планирование и учёт тренировочной работы

Программа предусматривает организацию и проведение систематической, круглогодичной плановой учебно – тренировочной работы. Поддержание на должном уровне всесторонней физической подготовленности, а также необходимых бадминтисту физических качеств.

Средства: Общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения по тактики игры.

Психологическая подготовка: особое внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным методам и средствам подготовки.

Теоретической подготовка: предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, анализ записей в личных дневниках, выполнение индивидуальных заданий.

Физическая подготовка: направлена на сохранении и укреплении здоровья на заданном уровне физических качеств, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка: должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приёмов в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка: уточняются формы ведения игры и действий отдельных игроков с учётов игры соперника и устранение недостатков и ошибок.

Морально – волевой подготовка: акцентируется внимание на развитие и совершенствование волевых качеств, выдержки, психологической устойчивости и преодоление отрицательных эмоций.

Ожидаемые результаты

- Владеть техникой передвижений, приемами владения ракеткой, в том числе в парах, тройках, применять данные навыки и умения в различных заданиях, в игре.
- Уметь выполнять основные виды бадминтонной подачи: нижняя, верхняя, нижняя боковая, выполнять подачу на точность в различные зоны площадки.
- Применять освоенные приёмы в учебно- тренировочных играх.
- Знать правила бадминтона, жесты судьи.

Способы определения результативности

- Педагогическое наблюдение
- Тестирование уровня общей физической подготовленности
- Контрольные упражнения по технике выполнения основных приемов бадминтона.
- Контрольный опрос по основам теоретических знаний, о приёмах самоконтроля во время тренировочных занятиях и в самостоятельной физкультурной деятельности.

Оценка эффективности занятий бадминтоном.

- Оценка физической работоспособности
- Оценка индивидуального здоровья
- Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне
- Ведение индивидуального дневника самоконтроля.

Виды контроля

- Начальный – проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающегося
- Текущий- проводится с целью определения степени усвоения двигательных умений и навыков
- Итоговый – проводится с целью определения уровня владения техникой владения приемами волейбола и тактических действий в командной игре.

Учебно – тематический план
Первый год обучения

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<u>Основы теоретических знаний</u>	В процессе занятий		
2	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	18 час		18 час
3	<u>Специальная физическая подготовка (СФП)</u> Прикладные упражнения и технические действия.	20 час		20 час
4	<u>Техническая подготовка</u>	26 час		26 час
1	Обучение технике передвижений, способам хвата ракетки, стоек игрока.			2ч
2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.			2ч
3	Обучение основным типам подач (высоко-далёкая, короткая, плоская).			2ч
4	Закрепление и совершенствование основных типов подач в бадминтоне.			2ч
5	Обучение технике приема подачи.			2ч
6	Обучение основным ударам в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки, ударам слева и справа).			4ч
7	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.			2ч
8	Обучение быстрым атакующим ударам (смеш).			2ч
9	Разучивание техники короткого удара с задней линии площадки			2ч
10	Обучение «сеточного» удара (подставка, «откидка», удар по диагонали).			2ч
11	Обучение технике ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.			2ч
12	Закрепление и совершенствование «сеточного удара».			2ч
5	<u>Разучивание тактических действий парной игры.</u>	25 час		25 час
1	Приемы расположения игроков от атаки к защите и наоборот.			3ч
2	Разучивание ударов по низкой траектории.			3ч
3	Применение изученных приемов и удара по волану в заданных условиях, в усложненных условиях.			6ч
4	Совершенствование изученных приемов бадминтона в учебных играх.			7ч
5	Совершенствование тактического взаимодействия 2х игроков на площадке в соревновательных условиях.			6ч
6	<u>Интегральная подготовка</u>	13 час		13 час
1	Проведение одиночных встреч до 5, 11 и 21 очков.			

2	Проведение парных встреч.			
3	Развитие личностных качеств и психомоторных способностей. Обучение навыкам организации и судейства игры.	В процессе занятий		
	Итого	102 часа		102 час

Содержание программы
Первый год обучения

Этапы подготовки группы	ОФП	Специальная подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка
1 год обучения	18 % 18 час	20% 20 час	25% 25,5 час	25% 25,5 час	12% 13 час

Программный материал первого года обучения

Основная направленность	Содержание программы
1. Теория Основы теоретических знаний.	1. Правила техники безопасности. 2. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. 3. Бадминтон в адаптивной физической культуре. 4. Физические качества игроков в бадминтон. 5. Площадка, разметка, сетка, инвентарь. 6. Расстановка игроков (игрока), функции каждого. 7. Правила игры. 8. Судейство учебных игр.
2. Техническая подготовка. Разучивание техники передвижений.	1. Стойка, варианты перемещений в стойке. 2. Падения, ускорения, прыжки перекаты при приеме волана. 3. Варианты приема и ударов в ходьбе, беге, в парах и тройках.
3. Интегральная подготовка Организация и методика проведения встреч и судейства игры.	1. Ознакомление с размером площадки, с правилами игры на счет, с жестами судьи.
4. Разучивание техники приема и удара по волану.	1. Передача сверху и снизу на месте и после перемещений. 2. Жонглирование воланом над собой, перед собой на месте и при передвижении. 3. Передача во встречных колоннах через сетку с переходом в

	конец противоположной колонны.
5. ОФП Круговая тренировка, ОФП.	1. Развитие скоростных качеств. 2. Упражнение для развития быстроты одиночного движения. 3. Упражнения на внимание.
6. Специальная техническая подготовка. Поддачи. Разучивание.	1. Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне. 2. Высоко- далекая подача 3. Короткая подача 4. Короткая подача.
7. Специальная техническая подготовка. Поддачи. Совершенствование.	1. Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне. 2. Высоко- далекая подача 3. Короткая подача 4. Короткая подача.
8. Обучение технике удара по волану.	1. Удар сверху открытой стороной ракетки. 2. Удар сверху закрытой стороной ракетки.
9. ОФП. Совершенствование скоростно- силовых качеств, Скоростной выносливости	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие быстроты двигательной реакции и одиночного движения. 3. Развитие аэробных возможностей. 4. Развитие силовых качеств.
10. СФП (специальная физическая подготовка)	1. Разучивание специальных, подготовительных и подводящих упражнений для овладения основными приемами бадминтона.
11. Техническая подготовка.	1. Обучение технике удара справа и слева. 2. Обучение технике атакующего удара (смеш).
12. Совершенствование изученных приемов в игровых ситуациях.	1. Проведение одиночных встреч. 2. Практика судейства игры.
13. Техническая подготовка.	1. Обучение «сеточного» удара по диагонали
14. Совершенствование изученных приемов в игровых ситуациях	1. Проведение парных встреч. 2. Практика судейства игры.
11. Развитие и совершенствование психомоторных способностей, овладение командной игрой	1. Учебная игра в бадминтон с заданиями. 2. Учебно-тренировочные игры. 3. Практика судейства, применение жестов судьи и знание правил.
12. Овладение и совершенствование организаторских способностей	1. Составление комплекса разминки без предметов, с волейбольными мячами и набивными мячами. 2. Проведение разминки с группой. 3. Судейство учебно-тренировочных игр.

Учебно- методическая литература:

1. «Бадминтон в системе физического воспитания» В.М. Мачнев. 2003г.
2. «Игра в бадминтон» Учебно- методическое пособие. Щербаков А.А. 2009г.
3. «Учимся играть в бадминтон» В.Г. Туманидзе. 2009г.

Материально- техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
1. Сетка для игры в бадминтон
3. Стойки для укрепления сетки.
4. Бадминтонные ракетки, воланы.
5. Секундомер, свисток.

