

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

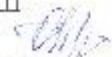
Министерство образования Тамбовской области

Администрация Мордовского района

МБОУ "Оборонинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МБОУ "Оборонинская
СОШ"



Прузикова О. А.

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Оборонинская СОШ"

Анохин А. П.

Приказ №
от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Анохин Алексей Николаевич,
педагог дополнительного
образования

р.п. Мордово, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оборонинская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Анохин Алексей Николаевич
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение базовых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (бадминтон), укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения.

Новизна и оригинальность программы заключается; во-первых, в дифференцированном подходе в первый год, который можно определить как выравнивающий; во-вторых, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории развития бадминтона будут более глубоко рассмотрены правила игры и обучающиеся пройдут раздел «Судейство в бадминтоне»; в-третьих, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами игры (одиночная игра, парная игра).

Актуальность

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия по бадминтону повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, но и повлияют на улучшение их здоровья и целом занятия отразятся на улучшение их психоэмоционального статуса.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся являются, спортивные и подвижные игры.

В данном контексте предлагается более активно присмотреться к реализации такого вида спорта, как бадминтон.

Бадминтон – это активный и впечатляющий вид спорта. Кроме того, бадминтон является олимпийским видом спорта, он популярен в нашей стране и, что не маловажно является малобюджетным видом спорта.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Отличительной особенностью программы является то, что в основе ее реализации лежит дифференцированный подход в обучении, первый год обучения приближен к ознакомительному уровню освоения (для учащихся имеющих низкий уровень физической подготовки), второй и третий год обучения – базовый уровень (для учащихся с повышенным уровнем физической подготовленности). Так же отличительной особенностью данной программы является привлечение учащихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по бадминтону;

- разбор и анализ игр ведущих игроков России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 11 - 15 лет (5-9 классы).

Условия набора учащихся

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство ракетки, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности и интереса к занятиям спортом вообще и бадминтона в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

Количество учащихся

Количество учащихся в одной группе 10-12 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов – 432 часа.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

1 год обучения – 144 часа.

2 и 3 годы обучения – 144 часа.

Режим занятий

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа .
Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

На 2-ом и 3-ем году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 учебных часа.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа включает 2 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень). На этом уровне закладываются основы техники; простейшие технические приёмы.

II и III ступени обучения (базовый уровень). На этих уровнях формируются основные двигательные навыки; совершенствуется техника, учащиеся могут принимать участие в официальных соревнованиях по бадминтону.

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

Цель программы

Цель: расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей учащихся средствами бадминтона.

Содержание программы

1 год обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

Образовательные:

формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры;

Воспитательные:

привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

развитие общих координационных способностей;

развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;
 развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;
 развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;
 развитие согласованности работы в команде и т.д.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Знания, умения и навыки, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий по программе:

1. Гармоничное развитие личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий бадминтоном для будущей трудовой деятельности;
5. Углублённое представление о виде спорта – бадминтон;
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта бадминтоном в свободное время.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
8. Повышение спортивного мастерства в игре бадминтон.
9. Соблюдение нравственно-этических норм (культура речи и поведения)
10. Умение работать в команде (сотрудничество, взаимопомощь, взаимоуважение).

11. Адекватность восприятия оценки своей деятельности (умение достойно выигрывать и проигрывать, работать над ошибками).
12. Заполнение индивидуальной карточки учета результатов обучения ребенка по образовательной программе «Бадминтон», диагностической карты физического и психического развития обучающихся, мониторинг личностного развития и уровня воспитанности обучающихся.

Учебно-тематический план

1-й год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	4	3	1
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	56	-	56
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
6	Техническая подготовка.	50	-	50
7	Тактическая подготовка	4	1	3
8	Интегральная подготовка	6	1	5
9	Зачёты и контрольные испытания.	10	2	8
Итого часов		144	11	133

2-й год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	-
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	56	-	56
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
6	Техническая подготовка.	50	-	50
7	Тактическая подготовка	4	1	3
8	Интегральная подготовка	6	1	5
9	Зачёты и контрольные испытания.	10	2	8
Итого часов		144	11	133

3-й год обучения.

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	4	3	1
2	Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по	2	2	-

	бадминтону.			
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-
4	Общая физическая подготовка.	56	-	56
5	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
6	Техническая подготовка.	50	-	50
7	Тактическая подготовка	4	1	3
8	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	6	1	5
9	Зачёты и контрольные испытания.	10	2	8
Итого часов		144	11	133

Содержание программы “Бадминтон”

1-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений , навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.

Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Кто первый?”, “Воробьи и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по волану.(комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Бег с изменением направления, 6х5м., в сек.

3) Прыжок в длину с места, в см.

4) Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.

5) Отжимания от пола, кол-во раз.

6) Поднимания туловища за 30 сек.

7) Гибкость, наклоны вперед сидя, см.

8) Прыжки со скакалкой за 30 сек.

9) Кросс 1000 м, мин. сек.

2-ой год обучения.

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения..

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц..

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму закрытой стороной ракетки с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

- 1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.
- 2) Бег с изменением направления, 6х5, в сек.
- 3) Прыжок в длину с места, в см.
- 4) Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
- 5) Отжимания от пола, кол-во раз.
- 6) Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.
- 7) Гибкость в см. (наклоны вперёд сидя)
- 8) Прыжки со скакалкой за 1 мин.
- 9) Кросс 1 км, мин. сек.

3-й год обучения.

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.
Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жесты кулация.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.
Упражнения для разминки.

Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя(с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднятие туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами(с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подач.

Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8. Обучение технике передвижений.

Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.

Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.

Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.

Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.

Тема 13. Обучение ударам сбоку.

Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.

Тема 15. Атакующие и защищающие удары.

Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика игры в бадминтон.

Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста.

Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.

Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.

Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.

Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

- А) Отдельные упражнения;
- Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

- А) в качестве судьи вышке;
- Б) в качестве судьи на линии;
- В) в качестве судьи на подаче;
- Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в парных матчах.

Тема 2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

Тема 3. Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка:

- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
- Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

В) Беговая имитация “Конверт”- троекратное пробегание, в сек.

Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 60м с высокого старта, в сек.
2. Челночный бег 6х5м, в сек.
3. Прыжки в длину с места, в см.
4. Метание набивного мяча(1кг) из-за головы двумя руками сидя и стоя, в метрах.
5. Отжимания от пола, кол-во раз.
6. Поднимание туловища за 30сек, кол-во раз.
7. Гибкость, наклоны вперёд сидя, в см.
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.
9. Кросс 1000м, в мин. и сек.

Список литературы.

1. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. *“Теория и методика физического воспитания и спорта”*, - М.; *“Спорт”*, 2012г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, *“Комплексная программа физического воспитания учащихся”*, - Волгоград; *“Учитель”*, 2012г.
3. Галицкий А.А., Лившиц В.Я. *“Бадминтон. Азбука спорта.”*, -М., *“Ф и С”*, 1984г.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. *“Бадминтон для всех.”*, –М., *“Ф и С”*, 1986г.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *“Физиология человека”*. *Общая, спортивная, возрастная.* –М., *“Спорт”*, 2012г.
6. Родионов А.В., Худодов Н.М. *“Психология и современный спорт”*, -М., *“Ф и С”*, 1998г.

5. Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>

<http://badmintonfans.ru>

<http://www.fizkulturaisport.ru>