

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №11 села Серебрянка

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
№ 6 от « 30 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №11 с.Серебрянка
И.В. Андреева
Приказ № 08/3 Д от « 30 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по игровому виду спорта
«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Журавная Татьяна Ярославовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

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

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям Федеральным государственным требованиям.

В соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта общеразвивающая программа включает в себя следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая и специальная подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Уровень программы

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную

сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Бадминтон» имеет спортивно - оздоровительную направленность и способствует формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью.

Актуальность данной программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по бадминтону, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Новизна программы

Отличительная особенность образовательной программы заключается, во-первых в том, что она предлагает равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В бадминтоне легко дозировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных возможностей конкретного человека. А во-вторых, программа имеет социальную направленность, так как представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки.

В связи с вышеперечисленными особенностями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке

Цель программы

Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании игры в бадминтон в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

образовательные:

- познакомить с историей бадминтона;
- обучить техническим действиям игры в бадминтон;

развивающие:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- формирование культуры движений посредством технических действий игры в бадминтон;

воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа «Бадминтон» ориентирована на обучающихся 10-15 лет. Наполняемость групп 10-12 человек.

Форма обучения: очная

Формы организации деятельности на занятии: основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия (игровые).

Сроки реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 9 месяцев (34 часа).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся по учебному плану. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу без перерыва.

Форма занятий: групповая, допускаются смешанные группы (мальчики и девочки).

Условия реализации программы: набор в группу «Бадминтон» проходит с 1 по 15 сентября в МБОУ СОШ №11 с.Серебрянка на базе 5-9-х классов. Изребят, желающих пройти обучение по игровому виду спорта «Бадминтон».

Планируемые результаты

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении

самостоятельных форм занятий по бадминтону.

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

Предметные результаты также проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

В конце обучения проводится промежуточная аттестация, целью которой является выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ, определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и осуществления перевода на следующий этап обучения.

Аттестация обучающихся имеет форму зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Промежуточная аттестация (педагогический контроль) проводится в следующих формах:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.
- Общефизическая и специальная подготовка: наблюдения, сдача нормативов по ОФП, СФП.
- Избранный вид спорта (бадминтон): соревнования, товарищеские встречи.
- Освоение предметных умений и навыков: наблюдения.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Основы теоретических знаний	2	2	-	Беседа, анализ деятельности обучающихся, выступление в мероприятиях практические и теоретические проверки,
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14	4	10	
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста. Учебно- тренировочные игры	14	2	12	
4	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	4	1	3	
	Итого часов:	34	9	25	

Календарный учебный график

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Вводное занятие. Основы теоретических знаний							
1.1	04.09	08:00 – 08:40	групповая	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки.	Спортивный зал	Беседа "Техника безопасности на занятиях бадминтоном"
1.2.	11.09	08:00 – 08:40	групповая	1	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.	Спортивный зал	Беседа, практикум "Техника хвата ракетки"
II. Техничко-тактическая подготовка бадминтониста							
2.1	18.09	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом.	Спортивный зал	Практикум "Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах"
2.2	25.09	08:00 – 08:40	групповая	1	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса.	Спортивный зал	Практикум "Жонглирование на разной высоте с перемещением"
2.3	02.10	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение способов передвижения по площадке. Контроль оперативного мышления.	Спортивный зал	Практикум "Способы передвижения по площадке"
2.4	09.10	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.	Спортивный зал	Практикум "Способы передвижения по площадке"
2.5	16.10	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	Спортивный зал	Беседа Практикум "Техника имитации ударов"

2.6	23.10	08:00 – 08:40	групповая	1	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	Спортивный зал	Круговая тренировка
2.7	06.11	08:00 – 08:40	групповая	1	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом.	Спортивный зал	Эстафета с воланом
2.8	13.11	08:00 – 08:40	групповая	1	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Контроль скорости одиночного движения.	Спортивный зал	Контроль скорости одиночного движения.
2.9	20.11	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега.	Спортивный зал	Беседа практикум "Техника передачи волана в парах"
2.10	27.11	08:00 – 08:40	групповая	1	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты.	Спортивный зал	Парная эстафета.
2.11	04.12	08:00 – 08:40	групповая	1	Контроль уровня развития координационных способностей.	Спортивный зал	Тест
2.12	11.12	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение игры «Вертушка». Техники подачи волана в парах.	Спортивный зал	Беседа игра "Вертушка"
2.13	18.12	08:00 – 08:40	групповая	1	Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.	Спортивный зал	Эстафета в парах
2.14	25.12	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой	Спортивный зал	Беседа "Техника выполнения высоко - техникой

					выполнения высоко-далеких ударов.		далеких ударов"
III. Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста.							
Учебно-тренировочные игры							
3.1	15.01	08:00 – 08:40	групповая	1	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	Спортивный зал	Тест
3.2	22.01	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом.	Спортивный зал	Эстафета с воланом.
3.3	29.01	09:00 – 09:40	групповая	1	Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета.	Спортивный зал	Парная эстафета.
3.4	05.02	08:00 – 08:40	групповая	1	Потребности организма для правильного функционирования. Игра «Вертушка».	Спортивный зал	Игра
3.5	12.02	08:00 – 08:40	групповая	1	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача.	Спортивный зал	Беседа Практикум
3.6	19.02	08:00 – 08:40	групповая	1	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.	Спортивный зал	Беседа
3.7	26.02	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение приема подачи сверху.	Спортивный зал	Беседа практикум
3.8	05.03	08:00 – 08:40	групповая	1	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	Спортивный зал	Соревнования
3.9	12.03	08:00 – 08:40	групповая	1	Передачи в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости одиночного движения.	Спортивный зал	Контроль скорости одиночного движения.
3.10	19.03	08:00 – 08:40	групповая	1	Реакция организма на различные физические	Спортивный зал	Беседа

					нагрузки. Подача короткая, длинная.		
3.11	09.04	08:00 – 08:40	групповая	1	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.	Спортивный зал	Эстафета
3.12	16.04	08:00 – 08:40	групповая	1	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	Спортивный зал	Беседа опрос
3.13	23.04	08:00 – 08:40	групповая	1	Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	Спортивный зал	беседа Практикум
3.14	30.04	08:00 – 08:40	групповая	1	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач.	Спортивный зал	Беседа
IV. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.							
4.1	07.05	08:00 – 08:40	групповая	1	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач.	Спортивный зал	Тест
4.2	14.05	08:00 – 08:40	групповая	1	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	Спортивный зал	Анализ деятельности
4.3	21.05	08:00 – 08:40	групповая	1	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи.	Спортивный зал	Эстафеты
4.4	28.05	08:00 – 08:40	групповая	1	Тестирование физической подготовленности. Одиночные встречи – контрольное занятие.	Спортивный зал	Тест

Содержание предметных областей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по игровому виду спорта бадминтон

Теоретическая подготовка

Обязательная часть общей подготовки бадминтонистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно – оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед.

Содержание теоретических знаний:

- история развития избранного вида спорта (бадминтон);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта); предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки по бадминтону;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке на занятиях бадминтоном;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом (бадминтон).

Общая физическая подготовка

Основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, футбол, ручной мяч, плавание, легкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости). Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

Содержание общей и специальной физической подготовки

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рыки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- Наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости,

быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки бадминтониста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития основных физических качеств

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Переноска и перекладывание груза.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С

максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину).

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперед, в сторону, назад.
- Стойка на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании и на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием;
- кувырки с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловля и метание мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Скоростно-силовая выносливость.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет,

манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);

- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м);

- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад;

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей

поймать его.

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.

- Метание камней с отскоком от поверхности воды.

- Метание палок (игра в «городки»).

- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).

- Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Избранный вид спорта

В основе игры в бадминтон, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Бадминтон располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике, необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам и

эстафетами.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры.

При обучении ударом сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой либо опоре, имеющейся в зале.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким – либо определенным способом.

Тактическая подготовка проводится по направлениям:

1. Обучение основам тактики одиночной игры.
2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Содержание избранного вида спорта бадминтон

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методическое обеспечение

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе обучения необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- педагогическое тестирование.

Методы обучения в практике физического воспитания, применяются в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания. Основные методы работы с обучающимися: словесный, наглядный, метод строгого регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Структура занятия по бадминтону

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

В каждом занятии по бадминтону принято различать вводную, подготовительную, основную и заключительную части. Возможно объединение первых частей в одну. Деление на части является условным. Структура урока (занятия) отражает определенную последовательность, соотношение и взаимосвязь конкретных элементов, которые обусловлены главной целевой установкой занятия.

Длительность подготовительной части зависит от подготовленности бадминтониста и колеблется от 10 до 45 мин. Она направлена на организацию занимающихся, ознакомление их с содержанием и подготовку к основной работе. Основными средствами, решающими задачу подготовки организма к предстоящей работе, являются ходьба, бег, упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, на улучшение гибкости, и т. д.

Упражнения подготовительной части подбираются таким образом, чтобы они могли последовательно воздействовать на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

Кроме того, следует помнить, что упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, скорости, с включением в работу все более и более крупных групп мышц.

У спортсменов высокого класса подготовительная часть сугубо индивидуальна и носит название «разминка».

Основная часть. Содержание ее решает главную задачу занятия — повышение физической подготовленности, совершенствование техники, тактики, совершенствование психического состояния и т. д.

Заключительная часть. Средства, используемые здесь: прыжки, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание и т. д., — направлены на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения. Однако следует помнить, что любые средства в соответствии с задачами занятия могут быть использованы в различных его частях, так, например, при разучивании технического элемента в подготовительной части выполняются имитационные упражнения и эти же упражнения могут содержаться в основной части занятия при совершенствовании технического элемента.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивная площадка с оборудованием для бадминтона:

- сетка - 2 шт.
- стойка - 4 шт.
- ракетки - 20 шт.
- воланы - 20 шт.
- скакалки - 20 шт.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Белоцерковски З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.- М.: Советский спорт, 2006
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.-2-е изд., перераб. И доп.- Минск: Высшая школа 1980.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
6. Никитушкина В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:ИКА, 1988.
7. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте.- М.; Советский спорт, 2005.
8. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // ОАО «Первая Образцовая типография» филиал «Ульяновский ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344 с.
9. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования – М.: Советский спорт, 2006.
10. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Федоров А.Н., Ахмедзянов М.Н. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания.- М.: СпортАкадемПресс,2003.
11. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон : учебник / Ю.Н. Смирнов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2011 .— 125 с. : ил.
12. Щербаков А. В., Щербакова Н. И. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие.- М:Советский спорт, 2010 – 156 с.