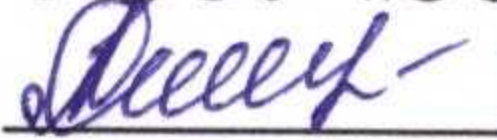


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСК**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 И.С. Аникеева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 89/52
от «01» сентября 2025г.
директор МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 В.А. Лола

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бадминтон»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Уровни: базовый

Разработчик:

Бобков А.И.
педагог дополнительного образования

г. Братск, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Бадминтон» разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.93 г.;
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011—2015 годы», Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 г. № 795;
- Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 г. №1760-р.;

Заключения Российской академии образования (письмо №01-374/5/7д от 22.10.2007г.) и Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (письмо №2002-42-24/1666 от 28.09.2007г.).

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.-6-е изд.- М.: Просвещение, 2010.-207 с.

А.В Щербаков, Н.И Щербакова. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие. Москва. 2010 г. с.61-93

Ю.Н Смирнов. Бадминтон. Физическая культура. Москва. 2011 г. с 6-104

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на обучение в области физической культуры и спорта, в рамках которой предусмотрено изучение дисциплины, в школьной спортивной секции бадминтон для обучающихся с 1 по 11 классы.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Основные положения	3
Цели рабочей программы на учебный год	4
Задачи рабочей программы	5
Отличительные особенности и новизна учебной программы	6
Направленность программы, сроки, количество обучающихся и объём программы	7
Сроки и этапы реализации	8
Формы и режим занятий	9
Учебно-тренировочное занятие	11
Теоретическая подготовка	
Техническая подготовка	
Физическая подготовка	
Психологическая и тактическая подготовка	
Методы и приёмы работы	
Ожидаемые результаты реализации программы	13
Формы проведения итогов реализации программы	15
Учебный план занятий 1 и 2-го года обучения.	16
Разбивка часов годового учебного плана занятий 1-го года обучения ежемесячно	17

Содержание занятий первого и второго года обучения.	18
Вводное занятие	
Начальные сведения об анатомии человека	
Физическая подготовка	
Теоретические занятия	
Обучение технике помесечно	19
Физическая подготовка	21
Обучение тактики	22
Проведение соревнований к знаменательным датам согласно положения в школе и города Братска	23
Методическое обеспечение программы и рекомендуемые требования	29
Список приложений	31
Приложение №1. Вариации площадки и оборудования.	
Приложение №2. Тестирование волана на скорость и элементы ракетки.	
Приложение №3. Правила игры.	
Приложение №4. Техника и тактика обучения бадминтону.	
Приложение №5. Размышление о бадминтоне.	

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Для хорошей игры в бадминтон нужны всего три составляющие: желание, ракетка и волан. А в придачу – крепкая нервная система как у китайских бадминтонистов. Возраст не имеет ни какого значения. В Англии существует клуб бадминтонистов, куда принимают игроков не младше 70 лет.

Лидерами бадминтона в мире являются Китай, Малайзия и другие азиатские страны. В Европе волан популярен в Дании и Англии; в Америке хорошо развит бадминтон на уровне школ. В России эта игра становится всё более популярной, в одной только Москве в более чем в 200 школах открыты секции. А сколько народа летом выходит с ракетками на свежий воздух!

Бадминтон одна из древнейших игр на планете. В Древней Греции играли руками в волан и даже ногами, а в Китае в 1122 году до н.э. – играли в воланом с 3-4 гусиными перьями. В Японии играли деревянными ракетками перекидывали волан друг другу, сделанный из перьев и засушенной на солнце вишни.

Свое название бадминтон получил в честь одноименного поместья Бадминтон в Английском городе, куда герцог Бофорт, большой любитель игры в волан, в 1872 году привёз из Индии ракетки и мяч с перьями. В 1893 году основана первая в мире Ассоциация бадминтона. Через 6 лет провели первый открытый чемпионат Англии, в котором участвовали всего.... две пары! В 1934 году создана Международная федерация бадминтона. В 1961 появляется Федерация бадминтона СССР. Только на Олимпийских играх 1992 году в Барселоне бадминтон получил Олимпийскую прописку. Первыми Олимпийскими чемпионами стали мужчины и женщины из Индонезии.

Актуальность занятий по бадминтону заключается в следующем:

1. Способствует улучшению здоровья, а именно – повышает физическую подготовку обучающихся, увеличивает работоспособность, восстанавливает нервную систему, развивает силу воли и настойчивость, вырабатывает умение владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

2. Отвлекает обучающихся от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсикомании и просто безделье и лень!

3. Развивает целеустремлённость и волю к занятиям и спортивным соревнованиям.

4. Вырабатывает выдержки и самообладание.

5. Воспитывает ценностного отношения к человеческой жизни.

6. Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланом способствуют уменьшению жировых отложений в области талии.

7. Бадминтон имеет следующие недостатки – это игра только одной рукой, что приводит к однобокому развитию и второй недостаток то, что волан сносит ветер даже слабый. Кроме того он мало существен, учитывая то, уроков физкультуры и занятия спортивной секции бадминтон в течении учебного года проводятся только в залах .

Рабочая программа разработана на последних современных данных спортивной литературы, учебных пособий по бадминтону России и мирового спорта на основании проведённых соревнований чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Программа раскрывает реальные возможности для физического и духовного совершенствования обучающихся. Развивает умение и навыки в координации движениями, самодисциплины, культурного образа жизни молодого поколения.

Курс программы проводится по два часа в неделю по вторникам и четвергам после учебных занятий в школе в течении учебного года среди мальчиков и девочек с 1 по 11 классы, за исключением праздничных дней.

На протяжении занятий спортивной секции проводятся соревнования по параллельным классам и внутри секции, посвящённые знаменательным датам в России, с награждением призёров.

Совместно с обучающимися школы на занятия в бадминтон приглашаются ветераны и пенсионеры города Братска, на товарищеские встречи.

ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на решение следующих задач:

- Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом.
- Укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- Обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся игроков формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
 - Усвоение мер безопасности при обращении с ракеткой и воланом и правил поведения в местах проведения занятий и соревнований, доведение их выполнения до автоматизма;
 - Изучение и освоение основных элементов техники выполнения ракеткой и воланом, соединение их в единое действие;
 - Совершенствование техники и тактики игры в избранном виде (в нападении и защите), накопление опыта участия в соревнованиях;
 - Формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
 - Совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой игры в бадминтон и выступлений на соревнованиях;
 - Обучение теории и практики бадминтона;
 - Активного участия членов спортивной секции бадминтона в спортивной и оборонно-массовой работе школы и города Братска;
 - Воспитание самодисциплины;
 - Воспитание умения преодолевать стрессовые ситуации;

В результате усвоения учебного материала по данному курсу учащиеся должны:

- Знать правила техники безопасности при занятиях и на соревнованиях
- Владеть основными приёмами держания ракетки, волана и действия в защите и нападении.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И НОВИЗНА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

- Системно-деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- Интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплекс знаний;
- Индивидуально-личностное развитие обучающихся.
- формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.
- Педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- Формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ, СРОКИ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ И ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана для возрастного контингента от 7 до 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 2 года.

Количество обучающихся в группе начальной подготовки:

1 год — до 15 человек,

2 год — до 13 человек.

Группы должны быть однородными - как начальной подготовки, так и по разрядности. Число учебных групп определяется наличием бадминтонных площадок в спортивных залах школы.

В конце года проводятся контрольно-переводные зачёты игроков на следующий учебный год среди обучающихся.

Количество учебных часов по программе (2 раза в неделю по 2 часа) составляет всего 142 часа в год (с сентября по май) включая соревновательные периоды.

Количество учебных часов будет корректироваться согласно каникулярным и праздничным дням в учебном году.

Начало занятий - начало календарного года, по мере полной комплектации учебной группы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется на бесплатной основе.

Занимающиеся должны знать меры безопасности при обращении с ракеткой и воланом и при занятиях в парах.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа рассчитана на 2 года.

Группы 1-го года формируются до 15 человек.

Занятия посвящены ОФП, специальной подготовке и психической подготовке. Интенсивность занятий постепенно повышается из-за возрастания тактической и психологической подготовки. Обучающийся вооружается знаниями и умениями сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматриваются не только закономерные, но и случайные явления в ходе занятий - особенно в соревновательные периоды.

Группы 2-го года формируются составом до 13 человек.

На втором году занятий рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на тренировочный процесс, чем на предыдущем этапе. Особое значение приобретает повышение соревновательной нагрузки и совершенствование тактики каждого занятия обучающихся. Необходимо также повышать общефизическую и техническую подготовку.

Этапы реализации программы:

1-й этап

Воспитание интереса к занятиям бадминтоном.
Развитие физических качеств, лежащих в основе техники защиты, движения игрока, нападения., применение умственных решений

2-й этап

Развитие качеств личности, способствующих росту технических результатов и одержанию победы в соревнованиях. Сдача контрольно - нормативных требований

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Бадминтон интересен, полезен и увлекателен, он имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей.

Изъявившие желания заниматься по данной программе должны иметь письменное соглашение родителей и разрешение врача.

Занятие по программе проходит специально оборудованном помещении – бадминтонная площадка для занятий в одиночных и парных разрядах в малом спортивном зале МБОУ <<СОШ №46>> г. Братска, показ записи на компьютерном диске чемпионатов мира по бадминтону в информационном кабинете №217.

Занятия по программе теории и практики проходят в спортивном зале согласно ежегодного учебного расписания вторник и четверг, и в соревновательные периоды школы и города согласно положения в выходные дни или во внеурочное время.

Рабочая программа реализуется на основе системно - деятельного подхода, поэтому учебные занятия включают как теоретическую (спортивные ритуалы, история создания бадминтона, назначение ракетки и волана, обращение с ними,) так и практическую подготовку (техника выполнения подачи и приёма, тренировка над бадминтонной сеткой и на задней линии площадки).

Особое внимание обращается на обучение мерам безопасности при обращении с ракеткой и поведению в зале. Допускать новичков к практической игре можно только после того, как они научатся обращаться с ракеткой и воланом, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при занятиях в бадминтон» и лично распишутся в учебном годовом журнале .

Педагог дополнительного образования обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Начальное обучения бадминтону проводится в следующей последовательности: ознакомление с ракеткой и воланом, разметкой бадминтонной площадки и сетки, техники безопасности, спортивной одеждой и обувью, правилами игры и судейства.

Занятия проводятся согласно рабочей программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения:
- сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности .

Занятия имеют следующую структуру: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

При прохождении тем программы 25% времени отводится на тренировки подачи, нападения и защиты.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объём знаний, научить занимающихся, анализировать свои действия, научить их понимать из каких компонентов складывается игровые действия.

Обучение приёмам ведения игры проводится в форме урока, в процессе которого используется:

- Рассказ и показ педагога приёма или действия;
- Повторение приемов по элементам с подробным объяснением;
- Выполнение обучаемым разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- Тренировка выполнения приёмов до их освоения;
- На занятии приглашаются ветераны спорта и пенсионеры г. Братска, индивидуально занимающихся с отстающими игроками.

Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

- Подготовительная часть - построение группы, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указания, на что обратить особое внимание, разминка;
- Основная часть - решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении техники подачи - тренировка без волана и у стен спортивного зала.
- Заключительная часть - разбор хода занятия, допущенных ошибок, оценка результатов, задание на дом.
По окончании занятий игроки проводят уборку помещения и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами точной подачи в назначенные точки площадки и необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную подготовку подачи, нападения и защитных действий, , научить правильной работе мышц правой или левой кистей рук. Быстрые и правильные ходы ног в разные стороны в зависимости от движения волана к обучающемуся. В конце подготовительного периода с обучающимися, имеющими техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития обучающегося. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы задания на дом: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные обучающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет воспитанникам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи.

Педагог воспитывает у занимающихся ценностное отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к обучающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, докладов, встреч со знаменитыми спортсменами г.Братска и их воспоминания о спортивных достижениях, посещения музеев, выполнения общественных поручений и в других мероприятиях школы и города.

Педагог должен постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной обучаемых в школе, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

При проведении занятий предусмотрена реализация дифференцированного и личностно-ориентированного подходов, которые позволят обучающимся двигаться внутри курса по своей траектории и быть успешными.

При организации работ используются следующие методы и приемы работы:

- Наблюдение;
- Введение педагогом по ходу занятия корректирующих, дополнительных сведений;
- Экскурсии;
- Беседы;
- Тестирование, сводных таблиц соревнований как внутри секции и города Братска.

В плане работы предусмотрено проведение соревнований, как внутренних классификационных (на первенство среди классов по параллелям и т. п.), так и массовых (на первенство школы (в личном и командном), города. Это необходимо для популяризации спорта бадминтона среди обучающихся и привлечения новых ребят к занятиям.

Программа разработана с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей подросткового возраста обучающихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В конце 1-го года занятий

Обучаемый должен знать:

- Историю развития бадминтона
- Материальную часть снаряжения по бадминтону;
- Правила поведения в спорт зале, правила и команды подаваемые при проведении занятий и соревнований;
Правила поведения на спортивной площадке;
- Знать технику безопасности при обращении с ракеткой, воланом и движениями обучающихся по площадке во время игр;
- Основные правила бадминтона, владеть основами судейства;

Обучаемый должен уметь:

- Строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с ракеткой и с воланом;
- Строго и точно выполнять команды педагога;
- Правильно принимать положение ракетки во время подачи, действия при нападении, защиты;
- Выполнять правила точной подачи в разные места бадминтонной площадки;
- Метко подавать и нападать в незащищённые места соперника;
- Ремонтировать, обслуживать, хранить бадминтонную ракетку и волан спортивную форму и обувь;

В конце 2-го года занятий

Обучаемый должен знать:

- Историю бадминтона, виды и типы ракеток, воланов, сеток;
- Технику безопасности при обращении с ракетками на соревнованиях;
- Материальную часть спортивного снаряжения;
- Технику и тактику игры при выполнении на занятиях соревнованиях;
- Правила соревнований и судейства;
- Основы организации и проведения соревнований по бадминтону на уровне школы и города;
- Гигиену игрока-спортсмена.

Обучаемый должен уметь:

- Правильно производить подачу, действия при нападении и защиты, свободные движения по площадке;
- Точно и метко направлять подачи, нападающие удары, защитные приёмы в свободные зоны соперника;
- Выполнять мелкий ремонт ракетки, волана, сетки;
- Выполнять приёмы самостоятельно, производя коррекцию направления волана на крайнюю, заднюю сторону соперника;
- Осуществлять корректировку и само корректировку подачи волана по боковым линиям площадки и около сетки соперника;
- Анализировать результаты своей игры на занятиях и в быту;
- Нападать и защищаться с высокой результативностью;
- Противостоять факторам мешающим ведению игры;
- Участвовать в различных соревнованиях по бадминтону;
- Судить соревнования внутри школы и города;
- Ежегодно повышать своё спортивное мастерство;
- Воспитать в себе смелость, решительность, настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность и самообладание;

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Проведение соревнований, открытых уроков по бадминтону, посвящённых Дню Защитника Отечества, Дню Победы, Дню Знания;
- Приглашение гостей на спортивные и культурно показательные выступления по бадминтону в школе;
- Участие команд всех возрастов в соревнованиях между 1-11 классами школы посвященные знаменательным датам;

- Участие сборной команды школы в городских соревнованиях в зачёт Спартакиады среди школ города Братска;
- Участие членов спортивной секции, бадминтон совместно с ветеранами войны, труда, спорта, узников концлагерей, депутатами городской Думы, в соревнованиях посвящённых знаменательным датам в стрелковом тире школы;

Календарный учебно-тематический план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 1 и 2гг ОБУЧЕНИЯ 2025-2026и и 2026-2027 гг.

(2 раза в неделю по 2 часа, всего 142 часов)

Количество часов			
	Всего	Теор.занят	Практ. занят
1. Вводное занятие			
- Значение игры в бадминтон	1	1	
- История развития бадминтона	1	1	
- Начальные сведения об анатомии человека	1	1	
2. Теоретические занятия			
- Площадка и оборудование	1	1	
- Волан	1	1	
- Ракетки и сетки	1	1	
- Оборудование мест на улице	1	1	
- Правила безопасности	1	1	
3. Методика обучения бадминтону (приложение №1)	1	1	
4. Обучение техники	101		101
Физическая подготовка	9	1	8
а)Хват ракетки	12		12
- Ошибки при выполнении хвата	2		2
б)Жонглирование	2		2
- Ошибки при жонглировании	1		1

в) Игровые стойки	5		5
- Поддачи в бадминтоне	6		6
- Ошибки при подаче	5		5
- Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки	2		2
- Техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки	1		1
г) Удары в бадминтоне	3		3
д) Удар снизу (имитация)	6		6
- Удары сбоку	8		8
- Ошибки при выполнении удара снизу	4		4
- Удар сверху открытой стороной ракетки	7		7
- Слабый удар (имитация)	7		7
- Удары сверху закрытой стороной	2		2
- Удары у сетки	2		2
- Сильный удар (имитация и «смерш»)	8		8
е) Передвижение в бадминтоне	6		6
- Ошибки при выполнении ударов сверху	2		2
ё) Обучение тактики игры	6		6
- Тактика в одиночной игры	2		2
- Тактика парной игры	1		1
- Тактика игры смешанных пар	4		4
- Схема построения плана игры	6		6
6. Правила игры и судейства в бадминтоне	3	3	
7. Проведение соревнований к знаменательным датам	12		12
Итого:	142	15	127

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ на 2025-2026 и 2026-2027 учебный год

1. Вводное занятие.

История и задачи развития бадминтона в России. Отличительные особенности бадминтона от других видов спорта. Овладение искусством на первом и втором году обучения, совершенствованием игры.

2. Начальные сведения об анатомии человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы нервная, сердечно - сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов.

Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Теоретические занятия.

Площадка и оборудование. Ширина одиночной площадки – 5,18м. Ширина парной площадки – 6,10м. Длина площадки – 13,40м. Площадка прямоугольная с размеченными линиями шириной 40мм. Стойки должны располагаться на боковых линиях.

Сетка должна быть сделана из тонкого корда тёмного цвета, с ячейками от 15 до 20 мм. Шириной 760 мм и длиной не менее 6,1м. Верхний край сетки обшит 75 мм лентой белого цвета. Верхний край сетки у стойки должен быть 1,524 м, а в центре 1,55м.

Волан. Головка должна быть 25-28мм в диаметре, закруглённой к низу. Должен весить 4,74 -5,50 грамм.

Ракетка. Должна быть свободна от прикреплённых предметов, от любых приспособлений, которые дали бы возможным для игрока изменять конфигурацию ракетки. Рамка ракетки не должна превышать 680 мм длину и 230 мм ширину. Ракетка состоит из основных частей: струнная поверхность, головка, переходник, стержень, рукоятка.

Оборудование площадки на улице. Размечается на ровной земляной, бетонной, травной по схеме с подветренной стороны, без наличия деревьев, кустарников. Учитывается направление движение солнца.

Правила безопасности. Используется площадка с ровной поверхностью и исправным инвентарём. Крепление сеток должно быть надёжным. Стойки прочно закреплены. Не висеть на сетке и не облакачиваться. Обо всех замечаниях сообщать педагогу. Соблюдать осторожность во время тренировочных занятиях и соревнованиях. Не бей по чужому волану. Используй ракетку только по назначению. Держи ракетку так, чтобы она не вылетела из рук. **Вводные и теоретические занятия проводятся в первые дни сентября в количестве 7 часов согласно учебного плана.**

Обучение техники помесечно.

Сентябрь. Занятие №1, 1 час. Физическая подготовка. Смотреть аналогично упражнению на странице 21.

Сентябрь. Занятие №2, 2 часа. Хват ракетки. Край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка разогнут, он обязательно охватывает ручку. Большой палец находится с левой стороны ручки и касается её боковой поверхностью ногтевой фаланги. При выполнении любых ударов хват всегда остаётся одинаковым, никогда не меняется. На начальном этапе обучения правильность хвата проверяется постоянно, перед каждым началом выполнения упражнения и после каждой потери волана, пока хват не станет привычкой. Тренировочные занятия с обучающимися по хвату.

Сентябрь. Занятие №3, 2 часа. Ошибки. Держит ракетку далеко от края ручки. Угол, образованный большим пальцем и кисть находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки, большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ногтевой фалангой. Крутит ракетку в руке, а не кисть, меняет хват.

Сентябрь. Занятие №4, 2 часа. Жонглирование.

- Левой рукой положить волан на струны. Движением кисти с ракеткой подкинуть волан головкой вверх на небольшую высоту, а когда он будет опускаться поймать левой рукой.
- Отпустить волан и ударить его вверх коротким движением, поймать левой рукой. Повторить 6 раз.
- Многократное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки выше, ниже, правее, левее.

Сентябрь. Занятие №5, 1 час. Ошибки при жонглировании.

Сентябрь. Занятие №6, 1 час. Игровые стойки. Подача в бадминтоне.

- Неправильный хват. Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса, высоко поднят локоть. Не сходя с места (отсутствует перемещение). Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения.
- Удары подразделяются на верхние, нижние, справа и слева, кроме того, удары справа и слева ещё делят на удары справа сверху, справа снизу, слева сверху, слева снизу. Это разделение идёт на уровне пояса игрока. Удары справа и сверху выполняются открытой стороной ракетки. Удары слева и снизу выполняются закрытой стороной ракетки.

Сентябрь. Занятие №7, 1 час. Ошибки при подаче. Игровые ситуации.

Сентябрь. Занятие №8, 1 час. Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки.

- Игроки располагаются напротив друг друга. У одного – волан, у другого – ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. Идёт двухсторонняя игра. Упражнение учит определять траекторию волана и его скорость. Первый игрок выполняет подачу в правую сторону от партнера, а второй игрок удар справа. Игроки выполняют удары справа в правую сторону и выполняют удары друг другу, посылая волан то слева, то справа, и прямо.
- Удар выполняется закрытой стороной. Вытянуть правую руку вниз – вперёд, разворачивая головку закрытой стороной вверх, головка находится на уровне колен, она идёт кратчайшим путём, взгляд на головку ракетки, повторить 3-5 раз.

Сентябрь. Занятие №9, 1 час. Ошибки при ударе снизу.

Сентябрь. Занятие №10, 1 час. Удар сверху открытой стороной.

- Неправильный хват, меняет хват при выполнении разных ударов, отводит взгляд от волана в момент удара или до удара, смотрит на сетку, а не на волан, головка ракетки не провожает волан, сгибает руку в момент удара, не рассчитывает силу удара и посылает волан высоко над сеткой.

- Данный удар подразделяем на два варианта, в зависимости от прикладываемых усилий: слабый и сильный. Кроме того, сильный удар имеет две разновидности: 1 удар, при котором волан летит сверху вниз («смеш»); 2 удар, при котором волан летит снизу вверх (пролетая над соперником и опускаясь у задней его площадки).

Сентябрь. Занятие №11, 1 час. Удар по волану слабый (имитация).

Сентябрь. Занятие №12, 1 час. Удары сверху (сильный) закрытой стороной ракетки.

- Выполнить удар по волану снизу вверх, чтобы он полетел вверх и немного вперёд. Когда волан будет опускаться, выйти к нему на удобное расстояние и принять положение для удара сверху. Наблюдать за воланом, который пролетает рядом с верхним краем головки ракетки и падает на пол. Главная цель данного упражнения – правильный выход к волану. Перед ударом он должен быть сверху спереди. Где бы не находился волан, всегда располагаться грудью в одном направлении.

- Сильный удар разучивают только после хорошего освоения слабого удара, должен быть освоен выход к волану. Удар сверху вниз («смеш») похож на слабый, но все движения выполняются быстрее, с добавлением работы мышц туловища и ног.

Сентябрь. Занятие №13, 1 час. Ошибки при сильном ударе сверху.

Сентябрь. Занятие №14, 1 час. Подача. Удары у сетки (сильные, слабые)

-Сильный замах при выполнении слабого удара, опускает руку вниз в момент удара (как будто рубит саблей), сгибает руку в момент удара, выполняет удар не на максимально возможной высоте. Неправильный выход к волану (волан далеко впереди или над головой), не находится в игровой стойке до удара, выполняет сильный удар по прямой, а не сверху вниз как можно круче

-Подача выполняется преимущественно открытой стороной, подачи по низкой и высокой траектории отличаются лишь силой удара, игрок стоит в направлении партнёра. Поставить левую ногу вперёд, а стопу правой ноги развернуть вправо и слегка согнуть в коленях, наклонить туловище вперёд, Отвести правую руку немного назад при этом ракетку расположить вертикально вниз, запомнить это положение, повторить 5-7 раз в разных точках площадки. Научить подавать под разными траекториями полёта волана (прямо к ногам соперника, справа далеко от него, слева, за спину на задние точки площадки).

Физическая подготовка.

Рассчитана на 9 часов в первый год обучения. Чтобы выдержать нагрузки во время занятий и соревнований, надо прежде всего быть выносливым, быстрым и ловким. Очень хорошо развивать выносливость с помощью бега по пересечённой местности. Во время игры в бадминтон всё время приходится менять скорость передвижения. Поэтому надо бегать и во время кросса - чередовать равномерный бег с рывками в разные стороны и с мгновенными остановками. Используем различные прыжки вправо-влево, назад –вперёд, с наклонами в полу приседе. Это развивает быстроту движений, что важно при отражении неожиданных и трудных ударов соперника. Необходимо развивать гибкость. Применяем различные упражнения: наклоны с ракеткой в разные стороны, подъёмы туловища и ног из положения лёжа на спине, маховые движения ногами.

Обучение тактике (13 ч.).

Тактика – это приём куда послать волан (в какое место и по какой траектории) в зависимости от действий соперника. Начинаем изучение тактики после чёткого попадания по волану обучающимся. В играх через сетку направляем волан не в сторону соперника, а туда, где нет игрока. Направляем удары на точность с разных позиций площадки (посылая волан ближе к краям), с набрасывания или с подачи. Меняем ритм игры (в разных сочетаниях один сильный – два слабых и т.п.).

Основы тактики для начинающих:

- При выполнении подачи располагаться ближе к середине площадки или передней линии.
- При приёме подачи располагаться в середине зоны.
- Всегда возвращаться в середину площадки.
- Удары и подачу на переднюю часть площадки (ближе к сетке) выполнять по низкой траектории, чтобы соперник не смог ударить сверху.
- Удары и подачу на заднюю часть площадки выполняют по высокой траектории.
- Чаще менять ритм и направление ударов.
- Посылать волан в площадку как можно дальше от соперника, использовать «противоход».
- Выполнять удар сверху вниз («смеш») при первой же возможности.
- Выполнять удар сверху вниз («смеш») по более крутой траектории или в туловище соперника.

- Если соперник что-то плохо умеет делать, именно это и надо заставлять его делать.
- Использовать обманные движения.
- Удар в прыжке.

Вывод. Скрывать надо то, что знаешь и умеешь. Выигрывает тот, кто играет точнее, кто делает меньше своих ошибок.

Проведение соревнований к знаменательным датам (12ч.)

Согласно утверждённых положений по бадминтону МБОУ «СОШ №46» проводятся соревнования ежегодно к Новому Году, Дню Защитника Отечества, Дню Победы. С участием по параллелям: начальные, средние, старшие классы. Выявляются призовые команды и лучшие игроки и проводится награждение.

В первые в истории г. Братска среди общеобразовательных школ в положении Спартакиада будет включён бадминтон.

На основании выше изложенного могут быть изменения в учебно-тематическом плане на последующие годы учебные занятия по бадминтону.

Октябрь. Занятие №15, 1час. Физическая подготовка. Смотреть аналогично упражнение на странице 21.

Октябрь. Занятие №16, 2 часа. Хват – правила держания ракетки.

Октябрь. Занятие №17, 1 час. Игровые стойки.

Октябрь. Занятие №18, 1час. Подачи в бадминтоне

Октябрь. Занятие №19, 1час. Ошибки при подаче.

Октябрь. Занятие №20, 1 час. Техника выполнения подачи открытой стороной ракетки и игра в смешанных парах

Игроки располагаются напротив друг друга через сетку, на расстоянии 3-4 метрах от неё. Первый игрок набрасывает волан через сетку так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар снизу (обязательно закрытой стороной) возвращая его первому. Второй отыгрывая, делает выпад вперёд или остаётся на месте. Главное подставить ракетку под волан закрытой стороной и попасть по волану серединой головки. Ошибкой является взгляд на сетку в момент соприкосновения с воланом. То же, но обязательно отыгрывая волан первому. То же по низкой траектории как можно ближе к краю сетки. Второй отыгрывая за сетку, посылает волан в сторону от соперника (вдоль сетки).

Первый набрасывает

Октябрь. Занятие №21, 1 час. Подача закрытой стороной ракетки.

Октябрь. Занятие №22, 1 час. Удары ракеткой сверху.

Октябрь. Занятие №23, 1 час. Удары снизу(имитация) Игра в парах.

Октябрь. Занятие №24, 1час. Удары сбоку. Игра в парах.

Первый игрок рукой набрасывает волан по высокой траектории так, чтобы он падал ближе к сетке, под удар сверху (под правую руку). Вторым отыгрывает волан ударом

сверху возвращая партнёру. В данном упражнении главное - попасть по волану так, чтобы он летел сверху вниз и как можно круче. Тоже, но волан набрасывают- то вправо, то - влево. Учебная игра. Обучающий играет в паре, стараясь ударить сверху любой удобный волан. Перед ударом волан должен находиться над игроком, удар сверху (высоко далёкий) по углам площадки.

Октябрь. Занятие №25, 1час. Ошибки при выполнении удара снизу.

Октябрь. Занятие №26, 1 час. Удар сверху открытой стороной ракетки.

Упражнения в парах аналогичны упражнениям при обучении слабому удару закрытой стороной и сильному удару открытой стороной ракетки.

Октябрь. Занятие №27, 1 час. Подача волана. Слабый удар.

Ноябрь. Занятие №28, 1час. Физическая подготовка.

Ноябрь. Занятие №29, 1час.Обучение тактике удара у сетки.

Ноябрь. Занятие №30, 1 час. Хват ракетки. Техника ударов у сетки

Ноябрь. Занятие №31, 2 часа. Сильный удар (имитация «смерш»)

Ноябрь. Занятие №32, 1 час. Передвижение в бадминтоне и удары

Ноябрь. Занятие №33,1 час. Ошибки при выполнении ударов сверху.

Ноябрь. Занятие №34, 1 час. Обучение тактике игры.

Ноябрь. Занятие №35, 1час.Тактика в одиночной игре. Подачи

Ноябрь. Занятие№36, 1 час. Тактика игра в парах.

Ноябрь. Занятие №37, 1 час. Тактика игры смешанных пар.

Ноябрь. Занятие №38, 1час. Схема построения плана игры.

Ноябрь. Занятие №39, 1час. Правила игры в бадминтон. Слабый удар.

Слабый удар – не значит плохой. Он эффективен в игре, прост в исполнении, позволяет почувствовать волан и является подготовительным для сильного удара («смеша»). Движением кисти выполнить одно короткое движение головкой ракетки вперёд и вниз. Участвует только кисть руки. Повторить однократное движение ещё 3-7 раз. Головка ракетки от исходного положения до места встречи с воланом должна двигаться кратчайшим путём повторить 3-7 раз.

Ноябрь. Занятие №40, 1 час. Проведение соревнований к Новому году. с.24

Ноябрь. Занятие №41, 1 час. Проведение соревнований к Новому году.

Ноябрь. Занятие №42, 1 час. Подача волана (имитация).

Декабрь. Занятие №43, 1 час. Физическая подготовка. Атлетический зал.

Декабрь. Занятие №44, 1 час. Обучение технике хвата ракетки -3 вида.

Декабрь. Занятие №45, 1 час. Хват ракетки. Жонглирование

Декабрь. Занятие №46, 1 час. Удары ракеткой. Ошибки при жонглировании

Декабрь. Занятие №47, 1 час. Игровые стойки. Удар справа

Удар справа выполняется открытой стороной. Имитация: 1) Вытянуть правую руку вправо, слегка разворачивая туловище в ту же сторону. Плоскость ракетки расположена вертикально, головка на уровне пояса. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это место соприкосновения с воланом. Вернуться в и. п. Повторить 3-7 раз. 2) То же, встреча с воланом находится выше или ниже пояса. 3) То же, находится ближе к туловищу или дальше от него. 4) То же, с небольшим замахом для удара. 5) Удар справа с шагом (выпадом) правой ногой вправо. Повторить 3-7 раз.

Декабрь. Занятие №48, 1 час. Подачи в бадминтоне Игра в парах.

Декабрь. Занятие №49, 1 час. Обучение удара ракеткой слева

Удар слева выполняется закрытой стороной ракетки. Методика обучения удару аналогична методике обучению удара справа, поэтому рекомендуется использовать те же упражнения, но с поправкой на удар слева. Кроме того, оба удара, как правило, разучиваются параллельно. Выполнив несколько упражнений на один удар, выполняют те же на другой. Затем аналогично двигаются дальше. Ошибки – аналогичны ошибкам при ударе справа.

Декабрь. Занятие №50, 1 час. Ошибки при подаче.

Декабрь. Занятие №51, 1 час. Техника подачи открытой стороной

Декабрь. Занятие №52, 1 час. Техника подачи закрытой стороной

Декабрь. Занятие №53, 1 час. Удары сверху открытой стороной.

Декабрь. Занятие №54, 1 час. Удары в бадминтоне.

Декабрь. Занятие №55, 1 час. Сильный удар ракеткой с дальних точек.

Декабрь. Занятие №56, 1 час. Соревнования к Новому году

Декабрь. Занятие №57, 1 час. Соревнования к Новому году

Январь. Занятие №58, 1 час. Физическая подготовка. Атлетический зал

Январь. Занятие №59, 1 час. Удары снизу (имитация) в одиночном

Январь. Занятие №60, 2 часа. Удары сбоку в парах

Январь. Занятие №61, 1 час. Ошибки при выполнении ударов.

Январь. Занятие №62, 1 час. Удары сверху открытой стороной

Январь. Занятие №63, 1 час. Слабый удар у сетки (имитация)

Январь. Занятие №64, 1 час. Удар ракеткой снизу в одиночном.

Январь. Занятие №65, 1 час. Удары сверху закрытой стороной

Январь. Занятие №66, 1 час. Удар сверху у сетки.

Январь. Занятие №67, 1 час. Удар ракеткой слабый (сверху)

Январь. Занятие №68, 1 час. Сильный удар (имитация, «смерш»)

Январь. Занятие №69, 1 час. Передвижение в бадминтоне при игре в парах

Январь. Занятие №69, 1 час. Ошибки при выполнении ударов сверху

Февраль. Занятие №70, 1 час. Физическая подготовка.

Февраль. Занятие №71, 1 час. Обучение тактике в одиночной игре.

Февраль. Занятие №73, 2 часа. Обучение тактике парной игры.

Февраль. Занятие №74, 1 час. Обучение тактике в смешанных парах

Февраль. Занятие №75, 1 час. Схема построения плана игры

Февраль. Занятие №76, 1 час. Обучение технике нападения и защиты.

Февраль. Занятие №77, 1 час. Правила игры и судейства.

Февраль. Занятие №78, 1 час. Проведение соревнований. Правила.

Февраль. Занятие №79, 1 час. Проведение соревнований 5-11 классов.

Февраль. Занятие №80, 1 час. Слабый удар ракеткой около сетки.

Февраль. Занятие №81, 1 час. Сильный удар. Проведение соревнований среди 5-11 классов, посвященные Дню защитника Отечества.

Февраль. Занятие №82, 1 час. Игры в парах через сетку. Проведение соревнования среди 5-11 классов посвященные Дню защитника Отечества

Февраль. Занятие №83, 1 час. Поддача ракеткой снизу и справа.

Февраль. Занятие №84, 1 час. Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Февраль. Занятие №85, 1 час. Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Февраль. Занятие №86, 1 час. Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Март. Занятие №87, 1 час. Физическая подготовка.

Март. Занятие №88, 1 час. Обучение тактике игры около сетки с двух сторон.

Март. Занятие №89, 1 часа. Хват ракетки три разновидности.

Март. Занятие №90, 1 час. Удар ракеткой справа закрытой стороной.

Март. Занятие №91, 1 час. Удар ракеткой слева открытой стороной

Март. Занятие №92, 1 час. Игра в парах снизу слева и справа, прямо

Март. Занятие №93, 1 час. Удар ракеткой сверху открытой стороной ракетки. Соревнование посвященные празднику 8 марта

Март. Занятие № 94, 1 час. Правила держания ракетки (хват)

Март. Занятие №95, 1 час. Ошибки при выполнении хват

Март. Занятие №96, 1 час. Жонглирование волана на месте и в движении

Март. Занятие №97, 1 час. Разучивание подачи в парах. .

Март. Занятие №98, 1 час. Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Март. Занятие №99, 1 час. Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Апрель. Занятие №100, 1 час. Физическая подготовка.

Апрель. Занятие №101, 1 час. Подача в бадминтоне и ошибки

Апрель. Занятие №102, 1 час. Техника выполнения подачи открытой стороной

Апрель. Занятие №103, 1 час. Техника выполнения подачи закрытой стороной

Апрель. Занятие №104, 1 час. Игра в парах снизу.

Апрель. Занятие №105, 1 час. Слабый удар ракеткой(имитация).

Апрель. Занятие №106, 1 час. Игра в парах сверху.

Апрель. Занятие №107, 1 час. Разучивание сильного удара (имитация).

Апрель. Занятие №108, 1 час. Игра в парах (сильный удар).

Апрель. Занятие №109, 1 час. Ошибки выполнении ударов сверху и права.

Апрель. Занятие №№110-116 (7 часов). Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.

Май. Занятие №117, 1 час. Физическая подготовка.

Май. Занятие №118, 1 час. Удар ракеткой справа.

Май. Занятие №119, 1 час. Удар ракеткой слева.

Май. Занятие №120, 1 час. Совершенствование слабого удара снизу в парах.

Май. Занятие №121, 1 час. Разучивание слабого удара сверху (имитация).

Май. Занятие №122, 1 час. Игра с воланом при ударах сверху.

Май. Занятие №123, 1 час. Игра в парах при сильных ударах с разных точек двух площадок.

Май. Занятие №124, 1 час. Ошибки при сильных ударах на соревнованиях.

Май. Занятие №125, 1 час. Передвижение в бадминтоне.

Май. Занятие №№126-142 (17 час.) Проведение школьных и городских соревнований к знаменательным датам, согласно положению.