**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Единство»**

**Утверждена**

**педагогическим советом**

**Протокол № 1 от 28.08. 2017г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по бадминтону**

**Срок реализации 1 год**

**Разработчик:**

**Зам. директора по УВР Беляева Т.А.**

**Рецензенты:**

**Ст. тренер-преподаватель Павлов А.А.**

**Ст. Тренер-преподаватель Лисицын Н.В.**

**г. Рязань**

**2017 год.**

Содержание.

1. Пояснительная записка.

1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах.

1. Учебный план и режим работы.
2. Методическая часть.

3.1. Программный материал для практических занятий.

4. Итоговый контроль .

5. Требования техники безопасности.

6. Информационное обеспечение.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании Федерального Закона «Об образовании», ст. 12, ст.75, ст.84, программ по видам спорта для ДЮСШ. Программа рассчитана на учащихся 7-18 лет.

К освоению допускаются учащиеся без предъявления требований к уровню физической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Учебно-воспитательная работа ведется на основе данной общеобразовательной программы и учебного плана. Она рассчитана на 39 и 44 недели.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебного процесса на этапе общей физической подготовки и базируется на элементах бадминтона и позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Содержание учебного материала предусматривает занятия с двумя возрастными категориями: 7-12 лет; 13-18 лет в группах переменного состава.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

2. Разностороннее гармоничное развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

3. Овладение элементарными знаниями о своем организме; роли физических упражнений в жизни; способах укрепления собственного здоровья; важности гигиенической культуры.

4. Формирование самосознания (адекватное отношение к себе, умение максимально использовать возможности своего организма, полностью раскрыть свои способности).

5. Выявление предрасположенности к занятиям избранным видом спорта;

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- учебные занятия с группой переменного состава, сформированной с учетом возрастных особенностей;

- итоговый контроль.

**1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц,  проходящих подготовку в группах;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этап | Период продолжительность (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы | наполняемость групп |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 7 лет | 15-30 чел |

**2.Учебный план и режим работы.**

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности, теоретический материал программы осваивается учащимися в форме бесед на практических занятиях.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель ( для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 44 учебные недели ( для штатных тренеров-преподавателей)

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2 часов (90 мину)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов  ( для 44 недель) | Кол-во часов  ( для 39 недель) |
| Теоретическая подготовка | 6 часов | 6 часов |
| Общая физическая подготовка | 40 часов | 40 часов |
| СФП | 44 часов | 44 часа |
| Избранный вид спорта | 174 часов | 144 часа |
| Кол-во тренировочных дней в неделю | 3 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 6 |
| Всего часов в год | 264 | 234 |

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл по каждой учебной группе.

**3.Методическая часть программы.**

Учебные занятия проводятся в форме урока с четко выдержанными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Главный метод проведения занятий – игровой.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели, физические | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| качества | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**3.1. Программный материал** **для практических занятий.**

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам подготовки: теоретической, физической, обучение элементам игры в бадминтон.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения:

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях, стойка на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок, кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения:

Бег.

Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта,100м,эстафетный бег с этапами, бег с препятствиями ( в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки),бег или кросс до 1000м.

Прыжки:

В длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Метания:

Малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. Из разных исходных положений -(лицом, боком, спиной к стартовой линии)сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м.). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.

То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки».Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом,

Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т.д.Сериями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, бег по песку.

Теоретическая подготовка

1.Меры безопасности при занятиях спортивными играми.

1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья человека.

3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общая характеристика влияния физических упражнений на организм.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.

5. Правила игры в бадминтон.

6. Места занятий и инвентарь.

Элементы игры в бадминтон для возрастной группы 7-12 лет

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Обучение правильному передвижению по площадке.

Обучение различным способам держания ракетки (хватка ракетки) при ударах справа, слева, снизу и сверху, сбоку. Специальные упражнения для руки и кисти, способствующие развитию и расслаблению в процессе игры.

Имитационные упражнения без ракетки и без волана, с ракеткой и подвесным воланом.

Обучение основной стойке при подаче, приеме подачи и при ударах справа, слева, сверху, снизу и сбоку.

Специальные упражнения для развития силы плечевого пояса и кисти для создания навыка удержания ракетки в верхнем положении.

Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой сторонами ракетки. Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании.

Удары в плоскую стенку или в сетчатую мишень с подхватом отскочившего волана.

Обучение низкой (короткой) и высокой (далекой) подаче.

Обучение ударам, требующим движения кисти: короткому, косому.

Обучение ударам требующим движения не только кисти, но и всей руки и частично туловища: плоские удары справа и слева, свеча сбоку и сверху, плоский удар сверху.

Обучение правильному и однотипному замаху при всех ударах сверху: свеча, укороченный и смеш.

Знакомство с выполнением смеша прямого.

Привитие навыков слежения за воланом во время игры и за противником.

Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара.

Привитие навыков всегда выходить на волан не допуская снижения его ниже уровня окантовки сетки. Привитие навыков удара по волану в возможно более высокой точке и всегда перед собой, не допуская удара по волану за головой. Привитие навыка своевременного выхода в свое основное положение (центральная позиция бадминтониста на площадке), откуда начинается новое движение к месту удара по подлетающему волану.

Ознакомление с правилами игры, накладывающими ограничения при выполнении подач и ударов.

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного програм­много материала по техниче­ской и тактической подготовке.

Элементы игры в бадминтон для возрастной группы 13-17 лет и старше.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Обучение правильному передвижению по площадке.

Обучение различным способам держания ракетки (хватка ракетки) при ударах справа, слева, снизу и сверху, сбоку. Специальные упражнения для руки и кисти, способствующие развитию и расслаблению в процессе игры.

Имитационные упражнения без ракетки и без волана, с ракеткой и подвесным воланом.

Обучение основной стойке при подаче, приеме подачи и при ударах справа, слева, сверху, снизу и сбоку.

Специальные упражнения для развития силы плечевого пояса и кисти для создания навыка удержания ракетки в верхнем положении.

Жонглирование воланом на разную высоту открытой и закрытой сторонами ракетки. Привитие навыков слежения за воланом при жонглировании.

Удары в плоскую стенку или в сетчатую мишень с подхватом отскочившего волана.

Обучение низкой (короткой) и высокой (далекой) подаче.

Обучение ударам, требующим движения кисти: короткому, косому.

Обучение ударам требующим движения не только кисти, но и всей руки и частично туловища: плоские удары справа и слева, свеча сбоку и сверху, плоский удар сверху.

Обучение правильному и однотипному замаху при всех ударах сверху: свеча, укороченный и смеш.

Знакомство с выполнением смеша прямого.

Привитие навыков слежения за воланом во время игры и за противником.

Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара.

Привитие навыков всегда выходить на волан не допуская снижения его ниже уровня окантовки сетки. Привитие навыков удара по волану в возможно более высокой точке и всегда перед собой, не допуская удара по волану за головой. Привитие навыка своевременного выхода в свое основное положение (центральная позиция бадминтониста на площадке), откуда начинается новое движение к месту удара по подлетающему волану.

Ознакомление с правилами игры, накладывающими ограничения при выполнении подач и ударов.

Совершенствование ранее изученных ударов и подач.

Обучение плоской подаче. Совершенствование приема всех типов подачи. Обучение приему только сверху.

Закрепление навыков выхода вперед на подлетающий волан, приему его в возможно более высокой точке, направлению волана на площадку противника по нисходящей траектории.

Обучение укороченному удару, высокой, низкой свече, смешу, подставке у сетки.

Отработка точности выполнения подач и изученных ударов.

Привитие навыков игры по углам задней линии, к боковым линиям к коридору и по углам сетки к линии зоны.

Развитие и закрепление отдельных, наиболее эффектно выполняемых, так называемых коронных ударов игрока.

Одновременное обучение атакующему стилю игры и правильным умелым действиям в защите.

Обучение парной игре.

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного програм­много материала по техниче­ской и тактической подготовке.

1. Итоговый контроль.

Программа предусматривает итоговый контроль результатов обучения.

Итоговый контроль предполагает собеседование по теоретической подготовке и контрольные игры, для определения владения навыками игры в бадминтон. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**5.Требования техники безопасности.**

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и сеткок, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. В случае проведения занятий на улице

необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадок не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

**Требования безопасности во время занятий.**

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки. Соблюдать дисциплину ,начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера). Выполнять правила игры избранного вида спорта. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

Тренер заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных вспортсменов. Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Информационное обеспечение.

1. Помыткин В.П. «Книга тренера по бадминтону», Ульяновская типография, 2012 г.
2. Геллер Е.М. «Основные функции подвижных игр и проблема их дальнейшего внедрения в практику физкультурного движения.» Теория и практика физической культуры № 8 1987 г.
3. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
4. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, высшая школа,1989г.
5. Комков Е.С. «Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию.» Новосибпрск, Зап.сиб.кн. издание,1985 г.
6. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» Учебник для институтов физ. культуры, Киев, высшая школа 1984 г.
7. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов Фис, 1968 г.
8. Филин В.П. «Основы юношеского спорта» ФиС, 1980 г.

Хеттенбах

17.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ

18. [www.sportedinstvo@mailru](http://www.sportedinstvo@mailru/) – МБУ ДО «СДЮСШОР «Единство»