

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«БАДМИНТОНА»**

составлена на три года обучения

2017 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на социальную активность занимающихся, наблюдается повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

В поселении Сосенское проживает 28096 человек. Среди них 21938 взрослые.

Занятия бадминтоном пользуются спросом среди мужчин, женщин и детей любого возраста. Изначально группа состояла из 4-5 человек. Через некоторое время в среднем было около 12 человек. На данный момент секцию по бадминтону посещает в среднем около 20 человек. В будущем планируется прирост занимающихся. Все занимающиеся входят в основную группу здоровья. В секции занимается один многодетный отец. С момента занятий в секции, все занимающиеся улучшили свои показатели в плане общефизической подготовки, реже стали болеть простудными заболеваниями и пропускать занятия по причине болезни.

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Спортивные игры»

Данная рабочая программа полностью отражает общекультурный уровень подготовки детей и взрослых по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Спортивные игры» 1-3 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

**Направленность** программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность** программы по бадминтону заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам упражнений.

Обучающая программа по бадминтону предполагает не только ознакомление с примерами игры, но и обучение им. Указываются приемы игры и тактические комбинации, на которые делается упор в том или ином классе. Занимающихся можно знакомить со всеми приемами игры, но основное внимание в обучении

обращают на отдельные из них. Планируют учебные и соревновательные игры. Включают бадминтон в календарь соревнований.

Бадминтон относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Бадминтон развивает координацию движения, скорость реакции, внимание, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно определить каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Занятия в секции - это важная часть среды, активно влияющей на формирование и развитие личности.

**Форма и режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по три часа во второй половине дня. Всего – 432 часов в год. Наполняемость учебной группы – 20 человек.

Программа рассчитана на детей от 9 лет и взрослых.

### **Цель программы:**

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные*

1. вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
2. обучение учащихся технике игры;
3. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
5. привлечение занимающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### *Оздоровительные*

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

#### *Воспитательные*

1. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. воспитание у детей и взрослых устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у занимающихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

### **Ожидаемый результат**

В результате реализации программы занимающиеся должны знать:

1. историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
2. терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);

3. официальные правила бадминтона;
4. гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы занимающиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие в соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы занимающиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

### Учебно-тематический план на 3 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего Часов (месяц)	В том числе	
			теория	практика
1	Комплектование группы	1	1	-
2	Вводное занятие. История развития бадминтона	2	2	-
3	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	5	1	4
4	Перекидывание волана в парах	2		2
5	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача	6		8
6	Изучение и отработка видов подач	12	2	14
7	Проведение турниров внутри объединения	8	-	8
	Итого:	36	6	30
№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
1-3	Комплектование группы	6		
4-5	Вводное занятие. Изучение ТБ на занятиях по бадминтону .	4		
6-7	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.	4		
8-9	Жонглирование на разной высоте с перемещением.	4		
10-11	Изучение способов передвижения по площадке. Закрепление техники хвата ракетки.	4		

12-14	Эстафеты с воланом.	6
15-18	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.	8
19-22	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	8
23-26	Ознакомление с краткими правилами игры.	8
27-30	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	8
31-34	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов.	8
35-37	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением	6
38-39	Высоко-далекие удары	6
40-44	Изучение техники передачи волана в парах.	8
45-48	Изучение приема подачи сверху	8

#### **Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения**

49-52	. Изучение игры «Вертушка».	8
53-55	Высоко-далекие удары	6
56-57	Контроль выполнения подачи	4
58-61	Парные эстафеты.	8
62-64	Одиночные встречи до 5 очков	6
65-66	Одиночные встречи до 10 очков	4

67-70.	Одиночные встречи до 10 очков	8
71-72	Турнир	4

## **Содержание программы**

### **Основы знаний (теоретические знания)**

Личная гигиена занимающихся. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.

### **Общефизическая и специальная подготовка**

Основными задачами общей и специальной физической подготовки игрока в бадминтоне являются: приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений; всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать; полное овладение техникой ударов по волану; практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов; освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон. С целью решения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

### **Техника и тактика игры в бадминтон**

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара

### **Техническое обеспечение**

1. Сетка для игры в бадминтон
2. Ракетки
3. Волан
4. Пособие по обучению
5. Обучающие кассеты

### **Список использованной литературы**

1. Волков В. М. Тренеру о подростке. М., 1973.
2. Галицкий А. В., Марков О. М. Азбука бадминтона. М., 1971.
3. Галвцкий А. В., Лившиц В. Я. Бадминтон. М., 1984.
4. Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона. М., 1982.
5. Бадминтон. Правила соревнований. М., 1980. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1981—1985 гг. М., 1982

### Годовой план мероприятий секции бадминтона.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Количество участников</b>
1	Открытый турнир по бадминтону, посвященный «Международному женскому дню»	март	20
2	Участие в соревнованиях по бадминтону на призы МБУ «Спортивный комплекс «Вороново»	март	10
3	Спортивный праздник, посвященный Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	май	20
4	Отборочные соревнования по бадминтону в рамках Московских межокружных Спартакиад	сентябрь	20
5	Участие в Окружных соревнованиях по бадминтону в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спортивное долголетие»	ноябрь	10
6	Участие в соревнованиях по бадминтону на призы МБУ «Спортивный комплекс «Вороново»	декабрь	10