

СПОРТИВНЫЙ БАДМИНТОН

Планируемые результаты.

В результате освоения курса Бадминтон будут достигнуты следующие результаты:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. 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.

В области физической культуры:

- 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 «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел I Введение в специализацию (3ч)

1.1 Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

1.2 Базовые понятия физической культуры.

Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

1.3 Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2.Раздел II Общая физическая подготовка (14 ч)

2.1 Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

2.2 Скоростно-силовые упражнения

Прыжковые упражнения: в длину, в высоту, через барьеры, по лестничному маршу. Беговые упражнения : по лестничному маршу. Броски набивного мяча : в длину ,сверху в низ, из-за головы, от груди двумя руками, одной рукой поочередно.

2.3 Акробатические упражнения

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

2.4 Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

3.Раздел III Техническая подготовка (48 ч)

3.1 Представление о правильном хвате

Универсальная хватка ракетки: игрок берет ракетку левой рукой за стержень так, чтобы обод был перпендикулярен полу. Правая рука открытой ладонью накладывается на струны ракетки и двигается по стержню и ручке ракетки до тех пор, пока край ладони не упрется в утолщение на конце ручки. Затем ручка плотно обхватывается всеми пальцами руки .Однако плотно удерживать ракетку следует только в момент удара, а в остальное время необходимо держать ее только указательным и большим пальцами . При такой

хватке можно ударять по волану сверху, снизу и сбоку справа. Для того же чтобы ударять по волану сверху, сбоку и снизу слева, необходимо повернуть ракетку на 30—45° по часовой стрелке

3.2 Обучение игровым стойкам

Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30—80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки. Характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе -на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач. В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах короткие и реже плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее.

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10—25 см от передней линии подач. ЦТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня- головы.

Центральная позиция — основная игровая стойка. Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смэш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки

3.3 Ознакомление со способами перемещения вперед и назад в стороны по площадке.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр. При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. В левый угол у сетки: 1) шаг левой, шаг-прыжок правой; 2) передвижение приставными шагами — шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой. В правый угол у сетки: 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии шаг-выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг-выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии - шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а крестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Перемещение назад. Для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху-справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

3.4 Обучение подачам

Короткая подача. Этот технический элемент по характеру выполнения ударной фазы относится к мягким. подача очень эффективная и часто применяется в парных играх. Основное преимущество этой подачи перед подобной подачей открытой стороной ракетки заключено в том, что она выполняется при очень коротком замахе, а зачастую и без него. Волан и отведенная ракетка находятся на близком расстоянии друг от друга.

Высокодалекая подача. З а м а х . Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня

высоты. П р о в о д к а . Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх

3.5 Атакующая откидка

Удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой атакующей траектории.

3.6 Обучение откидки

Откидка. Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже. З а м а х . Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки .У д а р . Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию. П р о в о д к а . Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом. Р а б о т а ног при выполнении откидки выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ЦТ переносится с сзади стоящей ноги (левой) на впередистоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед

3.7 Толчок

Удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана

3.8 Подставка

Удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

3.9 Обучение плоским ударам

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры. З а м а х . Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.У д а р . Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и ,наконец ,запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара. П р о в о д к а . При выполнении этих ударов — короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

3.10 Добивание

Атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

3.11 Обучение высокодалекому удару

Этот технический элемент выполняется с задней части площадки. *З а м а х* Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90—100°) Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

3.12 Высокий атакующий

Волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

3.13 Нападающий - смеш

волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш-удар определенной силы и скорости и полусмеш-удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

3.14 Короткий

Волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: короткий-близкий, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и короткий-быстрый, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее.

3.15 Учебно-тренировочная игра

Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: бадминтонист должен показать, чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические и тактические возможности в учебно-тренировочной игре. Кроме того, задача этого этапа сохранить спортивную форму, поддержать ее на достигнутом уровне, улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

4. Раздел IV Тактическая подготовка (3 ч)

4.1 Обучение индивидуальным действиям

Принимать оперативное решение и выполнять дальнейшие действия в обработке мяча приземляющегося в разные точки площадки, успевать всегда возвращаться в центр, учиться контролировать игру

4.2 Обучение командным действиям в защите

Принимать оперативное решение и выполнять дальнейшие действия в обработке мяча приземляющегося в разные точки площадки, вести защиту в параллельной позиции, учиться взаимодействовать на разных частях площадки.

4.3 Обучение командным действиям в атаке

Принимать оперативное решение и выполнять дальнейшие действия в обработке мяча приземляющегося в разные точки площадки, учиться из защиты переходить в атаку, уметь взаимодействовать в перемещении

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на занятиях. Также применяются: индивидуальные, учебно-тренировочные и соревновательные формы контроля

Тематическое планирование.

№ п/н	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел I Введение в специализацию</i>		
1	История развития бадминтона. Тб при занятиях	1
2	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие	1
3	Организация и проведение занятий бадминтоном	1
<i>Раздел II Общая физическая подготовка</i>		
<i>Гимнастические упражнения</i>		
4	Прыжки в скакалку : обычные, скрестные, с двойным вращением, со сменой ног	1
<i>Скоростно-силовые упражнения</i>		
5	Прыжки по лестничному маршу на каждую ступеньку	1
6	Прыжки по лестничному маршу через одну	1
7	Бег по лестничному маршу через одну	2
8	Прыжки в длину	1
9	Прыжки в высоту	1
10	Броски набивных мячей	1
<i>Акробатические упражнения</i>		
11	Перекаты, кувырки вперед, назад	1

12	Стойка на лопатках, Мост	1
<i>Легкоатлетические упражнения</i>		
13	Челночный бег 3x10	1
14	Бег на короткие дистанции	1
15	Челночный бег 6x6 м.	1
16-17	Метание теннисных мячей	2
<i>Раздел III Техническая подготовка</i>		
18-19	Представление о правильном хвате (открытой стороной, закрытой стороной)	2
20-21	Обучение игровым стойкам при подаче, при приеме	2
22-23	Способы перемещения	2
<i>Поддачи</i>		
24-25	Обучение короткой подачи в парных играх	2
26-27	Обучение высокодалекой подачи в одиночных играх	2
<i>Удары в передней зоне</i>		
28-29	Обучение откидки	2
30-31	Обучение откидки. Совершенствование	2
32-33	Обучение атакующей откидки	2
34-35	Обучение атакующей откидки, Совершенствование	2
36-37	Обучение добивание волана	2
38-39	Обучение толчку	2
40-41	Обучение толчку .Совершенствование	2
42-43	Обучение подставки	2
44-45	Обучение подставки, Совершенствование	2
<i>Удары в средней и задней зоны площадке</i>		
46	Обучение высокому удару	1
47-48	Обучение высокому удару. Совершенствование	2
49	Обучение высокому атакующему удару	1
50-51	Обучение высокому атакующему удару. Совершенствование	2
52	Обучение плоскому удару	1
53-54	Обучение плоскому удару. Совершенствование	2
55	Обучение смешу	1
56-57	Обучение смешу. Совершенствование	2
58-59	Обучение короткому удару	2
60-61	Обучение короткому удару. Совершенствование	2
62-63	Учебно-тренировочная игра. С элементами судейства	2
64-65	Учебно-тренировочная игра. С ведением протокола игры	2
<i>Раздел IV Тактическая подготовка</i>		
66	Обучение индивидуальным действиям	1
67	Обучение командным действиям в защите	1
68	Обучение командным действиям в атаке	1