


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красноткацкая средняя школа» Ярославского муниципального района

Согласована  
Зам.директора по ВР  Касимова Н.Н.  
28 августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор школы  Мухина М.П.  
Приказ № 259 от 4 сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Бадминтон»**

Направленность программы - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся - 7-15 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:  
Пьянков Михаил Юрьевич,  
Педагог дополнительного образования

р.п. Красные Ткачи

2020 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка .....	2 стр
Учебно-тематический план .....	5 стр
Содержание программы .....	6стр
Обеспечение программы .....	14 стр
Формы аттестации и оценочные материалы .....	16 стр.
Список информационных источников.....	17 стр
Приложение №1. Календарно-учебный график.....	0-9 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по бадминтону разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" в соответствии с частью 11 статьи 13 [Федерального закона](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326).

Образовательная деятельность по дополнительной образовательной общеразвивающей программе по бадминтону (далее – программа) предназначена для учащихся 7-15 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

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

Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

**Цель программы:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

**образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

**развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа дополнительного образования по бадминтону составлена с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

**Сроки реализации программы:**

программа рассчитана на 1 год- 34 часа в год.

**Установлен режим учебно-тренировочной работы,** в соответствии с этапом подготовки и возраста учащихся.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное число учащихся в группе	Возраст учащихся
Физкультурно-спортивный	1 год	15	7-15 лет

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по бадминтону и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 ч.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:***

**К концу обучения дети будут**

***знать:***

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон .

***уметь:***

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

***обладать :***

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда(парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

**Формы подведения итогов реализации программы**

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Программа по бадминтону для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-15 лет.

Основной показатель работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план строится из расчета 34 недели

№№	Название разделов программы	Общее количество часов	В том числе часов	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	8	-	8
3.	Специальная физическая подготовка	7	-	7
4.	Техническая-тактическая подготовка	7	-	7
5.	Подвижные игры	3	-	3
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	-	2
7.	Восстановительные мероприятия	2	-	2
8.	Система контроля и зачетные требования	3	-	3
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	2	32

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

#### **2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, беговые и прыжковые упражнения.

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
  - бег на длинные дистанции до 1 км;
  - специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);
2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:
- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
  - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
3. Упражнения на гибкость:
- наклоны в разные стороны;
  - упражнения в парах;
4. Силовые упражнения на мышцы ног:
- приседания с отягощением и без;
  - выпрыгивания из приседа и многоскоки;
  - прыжки в длину с места.
5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
- упражнения в сопротивлении с партнёром;
  - упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

#### **3. Специальная физическая подготовка**

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

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- прыжки через скамейку.

2. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение с в/старта до 30 м;
- челночный бег – 5-8 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

#### **4. Техническая-тактическая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

Совершенствование по индивидуальным планам технико - тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико - тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника.

#### **5. Подвижные игры**

### **Игры с воланом и ракеткой**



### **«Салки с воланами»**

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

### **«Закинь волан»**

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

### **«Закинь волан подачей»**

Вместо бросков волана выполняется подача.

### **«Очисти свой сад от камней»**

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

*Вариант 2.* Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

### **«Гонка волана»**

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

### **«Гонка волана подачей»**

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

### **«Гонка волана ракеткой»**

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

### **«Парная гонка волана»**

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

### **«Бой с тенью»**

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

### **«Убеги от водящего»**

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

### **«Унеси волан»**

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

### **«Четные и нечетные»**

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

### **«Сбей волан»**

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

### **«Кто выше и быстрее?»**

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.

6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.

7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.

8. И т.п.

### **«Кто выше и быстрее с ракеткой?»**

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

#### **«Охота на волка»**

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

#### **«Падающий волан»**

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

#### **«Падающий волан с ракеткой»**

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

*Вариант.* Игрок должен перебить волан за сетку.

#### **«Делай, как я, с ракетками»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

#### **«Имитационный бадминтон»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

#### **«Вышибалы подачей»**

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время

водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

### **«Вратарь»**

*Вариант 1.* Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

*Вариант 2.* Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

*Вариант 3.* То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

*Вариант 4.* То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

### **«Отгоны мух»**

*Вариант 1.* Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполнят 2–4 круга, водящего заменяют.

*Вариант 2.* То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

*Вариант 3.* Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

### **«БаскетВол»**

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

### **«Бадминтон левыми руками»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

### **«Двурукий бадминтон»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

*Вариант.*левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

### **«Учебные игры с круговой сменой»**

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко.

Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

### **«Школьный бадминтон»**

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени. Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету. Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока. Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

*Вариант 2.* Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.

## **6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.**

Одна из важнейших задач – подготовка детей к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в группах и продолжать активную инструкторско - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

## **7. Восстановительные мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- медико-биологические средства- витаминизация, физиотерапия ( ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## **8. Система контроля и зачетные требования**

### **Комплекс контрольных испытаний**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

#### 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Возможные **формы занятий**: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра, праздник, поход, экскурсия, эстафета, соревнование, турнир.

##### Основные формы занятий

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самоподготовка.

##### **Приёмы организации образовательного процесса**

**Приём** - конкретное проявление определенного метода на практике:

игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ текста, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренинг,

##### **методы организации образовательного процесса:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми учащимися
2. *коллективный* - организация взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующий показ результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

**Дидактический материал:** плакаты, фотографии, раздаточный материал, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

**Техническое оснащение занятий:** спортивные снаряды и оборудование: бадминтонная сетка, ракетки, воланы, мячи теннисные, баскетбольные, скамейки, скакалки и др., зеркала, , компьютер, телевизор, видеомагнитофон, магнитофон, мультимедийный проектор.

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.** Занятия проводятся в спортивном зале МОУ Красноткацкой СШ ЯМР.



## 5. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы подведения итогов:** контрольное занятие, зачет, открытое занятие для родителей, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, самоанализ и др.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Нормативы обязательной технической программы по годам подготовки:

Упражнения	Начальная подготовка		
	До года	Свыше года	До 3-х лет
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.	1 мин. без пад.
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10	8/10
Высоко-далекая подача	-	-	5/10
Короткая подача	-	-	5/10
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.
Удар смэш открытой стороной ракетки	-	-	уметь испол.

## 6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 14.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

### Дополнительная литература.

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
3. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
4. Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС,1982.

### Учебно-методические материалы по бадминтону для обучающихся.

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
- 8.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- 10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

#### Интернет-ресурсы:

- [www. badm.ru](http://www.badm.ru) – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org) – Мировая федерация бадминтона  
[www.badmintoneurope.org](http://www.badmintoneurope.org) – Бадминтонный Европейский союз  
[www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com) – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ

## Приложение 1

## Календарно-учебный график

## 1. «Знания о физической культуре»

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Тема учебного материала	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Планируемые результаты
1	1 неделя	1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с бадминтоном Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.
2	2 неделя	1	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь занимать исходное положение бадминтониста и выполнять хватку ракетки Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с бадминтоном, хватка бадминтонной ракетки, волана, способы перемещения. Коммуникативные: контролировать действия партнера, адекватно воспринимать оценку учителя Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль;, Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время

						проведения игры
3	3 неделя	1	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Уметь перемещаться вперед и назад по площадке
4	4 неделя	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления
<b>2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>						
5	5 недел я	1	Обучение короткой подаче	- обучение технике короткой подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары (далёкий удар с замаха сверху) Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

6	6 недел я	1	Обучение мягким ударам перед собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике мягким ударам перед собой</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы	<p>Уметь выполнять мягкие удары перед собой</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>
7	7 недел я	1	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы	<p>Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>
8	8 недел я	1	Обучение удару над головой справа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	<p>Уметь выполнять удар над головой справа</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности</p>
9	9 недел я	1	Обучение плоской подачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	<p>Уметь выполнять подачу разной траектории</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>		
10	10 недель	1	Обучение нападающему удару над головой справа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	<p>Уметь наносить удары над головой справа</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Стремление преодолевать себя</p>
11	11 недель	1	Обучение высокодалякой подаче .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы	<p>Уметь выполнять высокодалякие подаче</p> <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
12	12 недель	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	<p>Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств</p> <p>Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>
13	13 недель	1	Совершенствование высокодалякого и нападающего удара над	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> </ul>	Сетка со стойками, ракетки,	<p>Уметь последовательно выполнять подачу и удары</p> <p>Правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, используя взаимовыручку)</p>

			головой справа	- воспитание эмоциональной устойчивости	воланы.	
14	14 недел я	1	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь выполнять удары перед собой и перемещений вперед Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий бадминтониста Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности
15	15 недел я	1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь работать в группе Воспитывать в себе волю к победе
16	16 недел я	1	Совершенствование высокодалекой подачи	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
17	17 недел я	1	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры



18	18 недел я	1	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры
19	19 недел я	1	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь выполнять высокодалекаую подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка) <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; Стремление к победе, умение достойно проигрывать
20	20 недел я	1	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников  Формирование потребности к ЗОЖ
21	21 недел я	1	Обучение укороченному удару (мягкому)	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Уметь выполнять укороченную удару(мягкому) Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры
22	22	1	Совершенствование	- повторение техники	Сетка со	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила



	недел я		мягких и плоских ударов	- развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	стойками, ракетки, воланы	игры <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; Проявлять стремление к победе в игре
23	23 недел я	1	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь передвигаться при имитации удара слева, справа Воспитывать в себе волю к победе
24	24 недел я	1	Обучение правилам одиночной и парной игр	обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
25	25 недел я	1	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
26	26 недел я	1	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации

				голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости		
27	27 недель	1	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь реально оценивать свои физические возможности Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий . Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность
28	28 недель	1	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь реально оценивать свои физические возможности Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий . Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность
29	29 недель	1	Совершенствование плоских ударов. ОФП.	совершенствование техники плоских ударов, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь выполнять плоские ударов.
<b>3. «Физическое совершенствование»</b>						
30	30 недель	1	Разбор правил одиночной игры.	совершенствование техники одиночной игры, - развитие гибкости голеностопного	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила

				сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости		
31	31 неде ля	1	Разбор правил парной игры.	совершенствование техники парной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий бадминтона Воспитывать в себе волю к победе
32	32 неде ля	1	Разбор правил микс- игры.	совершенствование техники микс-игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары (далёкий удар с замаха сверху) Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации
33	33 неде ля	1	Проведение соревнования	Совершенствование техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты
34	34 неде	1	Подведение итогов. Мониторинг	- закрепление материала	Сетка со стойками,	Уметь обобщать, формулировать выводы Р.: уважительно относиться к партнеру.

	ли		результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	ракетки, воланы.	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий бадминтониста</p> <p>Стремиться к победе в игре</p>
--	----	--	---	---	---------------------	---