

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»  
Южный город  
пос. Придорожный  
В.М.Кильдюшкин

Приказ № 234/1 од  
от «01» сентября 2023г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Бадминтон»**

Направление: «спортивно-оздоровительное»

Форма организации: секция

Уровень, класс

ООО 5-9 классы

Количество часов по учебному плану

- в неделю-2ч.

- в год- 68ч.

Составитель: педагог  
внеурочной деятельности Келазев А.Ю.

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;  
Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ « ОЦ» Южный город» пос. Придорожный, утвержденной приказом от 01.09.2023 г. № 234/1 до, в том числе с учетом рабочей программы.

Данная программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной образовательной программы «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа» (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.

### Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Выбор бадминтона для внеурочной деятельности связан с положительным влиянием данного вида спорта на гармонично развивающуюся личность, на обогащение развивающегося организма новыми движениями, навыками и впечатлениями.

12 - 14 лет - оптимальный возраст для начала предварительной подготовки, как для мальчиков, так и для девочек. В данном периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, так как значительно легче правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. У детей данного возраста преобладают процессы созревания тканей и

органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание. Для его поддержания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые и соревновательные формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, чего добиться на занятиях бадминтона очень просто (игры, эстафеты, забеги и т.д.). Для детей этого возраста свойственно конкретно образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей еще достаточно легкий костный скелет и несильно развиты мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон.

Подводящие упражнения к игре понятны, достаточно просты, и естественно не вызывают затруднений у учащихся. Тем не менее занятия бадминтоном решают физкультурно-оздоровительные и воспитательные задачи с акцентом на разностороннюю, гармоничную и творческую личность, за счет получения новых двигательных умений и знаний.

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования которая соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

**Целью** физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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 разносторонне 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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности),
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся на самостоятельную деятельность. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований

безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»,
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ «ОЦ» Южный город» поселок Придорожный:** учебный курс предназначен для обучающихся 5–9-х классов; рассчитан на 2 часа в неделю в каждом классе:

	<b>5-й класс</b>	<b>6-й класс</b>	<b>7-й класс</b>	<b>8-й класс</b>	<b>9-й класс</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	2	2	2	2	2

<b>Количество часов в год</b>	68	68	68	68	68
-------------------------------	----	----	----	----	----

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении 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.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
  - 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;
  - 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.

- 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. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 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:

- 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 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 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 учебного предмета

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.

**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.

**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. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.**

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом

нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара

«смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся :**

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- знать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- уметь составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- знать правила поведения и технику безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

После обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки;
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии;
- выполнять плоские удары при работе в паре;
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. «Стандарты второго поколения» Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы: проект.-2-е изд., дораб.- м.: Просвещение, 2012.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение»; 2008 В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – 0 – 13 Москва: Проспект, 2013.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4классы – М.: Просвещение, 2012.
5. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов. Издательство «Детство – пресс», 2008.
6. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.- М.: Советский спорт, 2010.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980.
8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1988

## Приложение

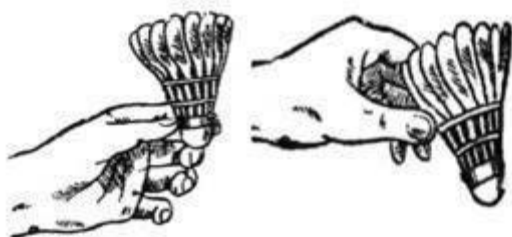
### Подвижные игры.

1. **Волан – соседу.** Пара перебрасывает волан, третий перехватывает его в воздухе
2. **Гонка воланов.** 2-3 команды по очереди бросают волан, поднимают его, снова бросают (вокруг фишки или с броском в стенку), передают волан другому игроку броском с ловлей.
1. **Салки с воланами.** 2-3 ведущих бросают волан в игроков(в туловище), если попадают - меняются местами, не попали – поднимают и бросают с того места, где подняли волан.
2. **Закинь волан дальше.** 2 команды стоят за скамейками, бросают одна команда, потом другая, кто больше воланов закинет за голову игроков (2-3-4-5метров).
3. **Парная гонка воланов.** Броски волана друг другу с перемещением приставными шагами и броском в сторону туда-сюда. Передача броском другой паре.
4. **Бой с тенью.** 2 шеренги. Игроки бросают волан друг в друга (расстояние 3метра). За попадание – 1 очко. Кто больше наберет очков.
5. **Падающий волан.** Игрок держит волан на уровне груди. Разжимает пальцы – другой старается поймать волан, не давая упасть на пол.
6. **Вратарь.** Один игрок бросает рукой волан в ракетку другому. Другой игрок отбивает волан на партнера. Подача осуществляется броском рукой.
7. **Русская лапта.** 2 команды: одна в «городе», другая в «поле». Игрок ракеткой бьет волан в «поле». Команда в «поле» старается «осалить» воланом перебегающих игроков. В случае «осаливания» команды меняются.

## Уроки бадминтона

### Держание волана

Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на *рис. 1*.



*Рис. 1.* Держание волана

**Как правильно держать ракетку**

Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. 2, а); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. 2, б, в).

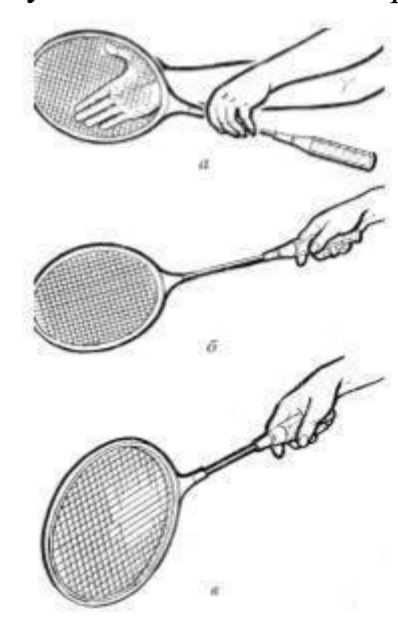


Рис. 2. Хват ракетки

Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Первый способ проверить, правильно ли вы держите ракетку, – слегка постучать ребром обода о пол, как будто забиваете гвоздь легким молоточком. Если хватка правильная, то разворачивать кисть не придется.

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.

### ***Возможные ошибки***

- Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;
- держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;
- держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

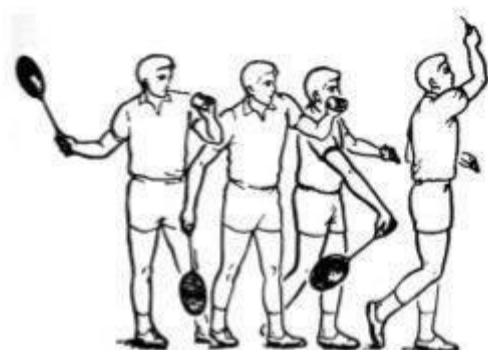
### **Подача**

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 3, а) и низкую подачу (рис. 3, в). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 3, б). Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на рис. 4.

### **Игровая стойка бадминтониста**

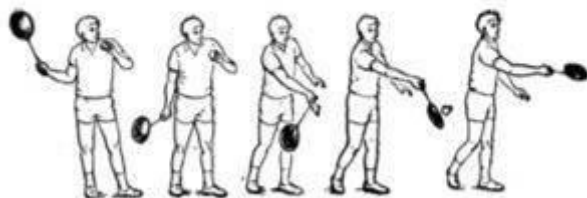
Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 5, а, б, в).



а



б



в

Рис. 3. Техника подачи в бадминтоне

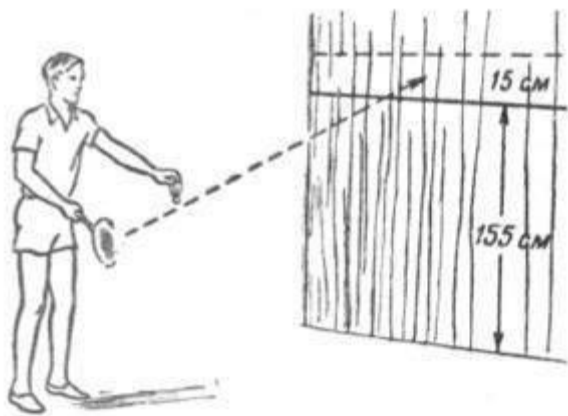


Рис. 4. Тренировка подачи у стены

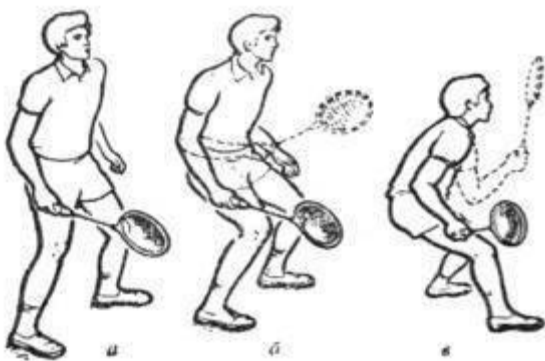


Рис. 5. Игровая стойка бадминтониста

*Высокую игровую стойку*, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 5, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В *средней (защитной) стойке* ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 5, б) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К *низкой стойке* обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 5, в). При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

### **Специальные упражнения бадминтониста**

#### **Упражнения в беге**

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.

5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

### **Упражнения с ракеткой и воланом**

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
8. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
9. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
10. Игра в парах двумя и тремя воланами.

### ***Возможные ошибки***

- Неправильный хват ракетки;
- ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;
- слишком высоко поднят локоть;
- движения ракеткой выполняются очень быстро;
- игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;
- жонглирование выполняется на одном месте;
- у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

### **Упражнения с теннисным мячом**

1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

При выполнении этих упражнений необходимо внимательно наблюдать за действиями партнера, за летящим мячом, продумывая ответные действия.

### **Развитие физических качеств у бадминтониста**

#### **Упражнения для развития гибкости**



Упражнения для развития гибкости у бадминтониста представлены на *рис. 6*.



*Рис. 6.* Упражнения для развития гибкости

1. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.
2. Повороты туловища в наклоне.
3. Наклоны вперед и назад.
4. Коснуться носков из положения лежа.
5. Махи руками.
6. Прогибы туловища назад, стоя у шведской стенки.
- 7–8. Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом.
- 9–10. Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе.
- 11–12. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем.
13. Наклоны туловища в стороны.
14. Пружинистые приседания в выпаде.
15. Выпрыгивания вверх из приседа.
16. Прыжки с поворотами.

#### Упражнения для развития силы

##### *Упражнения без отягощений*

На *рис. 7* представлены простейшие упражнения, которые помогут укрепить мышцы рук бадминтониста без использования отягощений.



*Рис. 7.* Упражнения для развития мышц рук

1. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях.

2. Круговые движения руками.

3. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

4. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

### **Упражнения с отягощениями**

В качестве отягощения можно использовать гантели весом 1–2 кг или булавы весом 200–500 г (см. рис. 8).



Рис. 8. Упражнения с отягощением

1. Круговые движения во всех плоскостях.

2. Поочередные круговые движения каждой рукой.

3. Круговые движения кистью и движения по «восьмерке».

4. Круговые движения и движения локтевого сустава по «восьмерке».

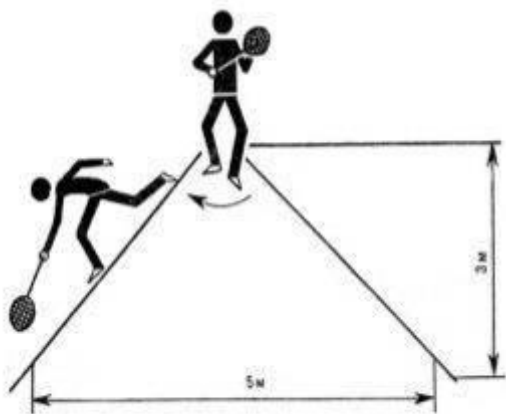
### **Упражнения для развития быстроты**

1. Имитация техники ударов слева.

2. Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку (см. рис. 9).

### **Возможные ошибки**

- Неправильный хват ракетки;
- ученик смотрит на сетку, а не на волан;
- ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара;
- ученик неправильно выполняет выпад вперед.



*Рис. 9. Упражнение для развития быстроты*

**Советы начинающим**

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не меняйте способы хвата ракетки – держите ее одним наиболее удобным для себя способом.
3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайте на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.
5. В начале обучения обращайтесь больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.
6. Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.
7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.
8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

Кол-во часов	Содержание курса	Элементы содержания	Тема занятия.	Результаты освоения учебного предмета			Дата проведения	
				п р е д м е т н ы е	Мета предметные результаты	Личностн ые	План	Факт
2	<b>История физической культуры.</b> История развития бадминтона. <b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. <b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели	История развития бадминтона.	<b>Знать</b> основные показатели физического развития. <b>Знать</b> основные признаки правильной осанки.	<b>Уметь</b> измерять показатели физического развития.	<b>Выполнять</b> упражнения для формирования и профилактики осанки.		

		физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.						
2	<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание.	<b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Режим дня, его основное содержание.	<b>Знать</b> о значении режима дня в жизни человека.	<b>Владеть</b> правилами планирования и	<b>Составлять</b> режим дня.		
8	<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация и проведение	<b>Основные содержательные линии.</b> Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки.	Организация и проведение занятий бадминтоном.	<b>Соблюдать и знать</b> требования безопасности на игровой площадке. <b>Называть</b> размеры игровой	<b>Уметь выбирать</b> ракетку и волан для игры в бадминтон.	<b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.		

	занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	Выбор ракетки и волана. <b>Основные содержательные линии.</b> Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.		площадки, её основные зоны. <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.				
4	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	<b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	<b>Характеризовать</b> основные способы самоконтроля на занятиях. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.	<b>Уметь измерять</b> частоту сердечных сокращений во время занятий.	<b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.		

		сердечных сокращений во время занятий.						
8	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений утренней зарядки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	Комплексы упражнений утренней зарядки.	<b>Называть</b> последовательность и дозировку выполнения упражнений.	<b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки.	<b>Выполнять</b> упражнения из комплекса утренней зарядки.		
12	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Способы держания (хватки) ракетки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с воланом: а) индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой	Обучение хватке ракетки. Основные стойки бадминтониста. Передвижения по площадке.	<b>Знать</b> основные способы хватки ракетки. <b>Знать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. <b>Знать</b> технику передвижения на площадке	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	<b>Демонстрировать</b> основные способы хватки ракетки. <b>Демонстрировать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при		

	<p>Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.</p>	<p>стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.</p>		<p>приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>		<p>выполнении и подачи. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>		
--	---	--	--	---	--	--	--	--



		Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.						
20	Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко- далекой	Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи.	<b>Знать</b> техник у выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. <b>Знать</b> технику выполнения высоко- далекой подачи.	<b>уметь</b> выполн ять удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. <b>Уметь</b> выполня ть высоко- далекую подачу.	<b>Демонстр ировать</b> т ехнику выполнени я ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. <b>Демонстр ировать</b>		

						технику выполнения высоко-далекой подачи.		
12	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой</p>	<p>Освоение техники передвижения по игровой площадке.</p>	<p><b>Знать технику</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Знать технику</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу</p>	<p><b>Уметь выполнять</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Уметь выполнять</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и</p>	<p><b>Демонстрировать</b> отбивание волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> передвижение скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки</p> <p><b>Демонстрировать</b> передвижение по площадке</p>		

		<p>стороной ракетки; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p>		<p>открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Знать технику</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>	<p>закрытой стороной ракетки. <b>Уметь выполнять</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>	<p>выпадами вперед, вправо, влево</p>		
Итого: 68 часов.								