

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы  
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»  
Салонина Л.А.   
« 28 » августа 2015 года



**Направленность: физкультурно-спортивная**

Программа  
дополнительного образования детей  
«ОФП с элементами бадминтона 1-4 классы»

возраст детей: 6-11 лет (1-4 классы)  
срок реализации: 4 года

Образовательная программа  
рекомендована Педагогическим советом  
гимназии № 1797 «Богородская»  
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Модифицированная программа для 1-4  
классов. Создана на основе программы по  
бадминтону Турманидзе В.Г., Шахрай С.М.,  
Харченко Л.В., Антропов А.М., 2011  
педагога дополнительного образования  
Прониной Н.И.  
Уровень программы:  
ознакомительный

Москва, 2015 год

### **Пояснительная записка.**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности, а также формировать у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, используя средства физической культуры, в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, умение организовывать досуг;
- Развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и участие в соревнованиях.

В разделе «Основы знаний» представлены основные термины игры в бадминтон, материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях, об истории проведения Олимпийских играх, об истории 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.

Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у учащихся

ощущения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения задач.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, двигательные действия, которые способствуют гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по бадминтону, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам, совершенствованию тактики игры в нападении, защите, в разных зонах площадки, отработка тактических игровых ситуаций, упражнения специальной физической и технической подготовки.

В разделе «Участие в соревнованиях» планируется проведение турниров по бадминтону в общешкольной спартакиаде, Кубке выпускников, проведение контрольных упражнений, тестов, судейство.

Программа делится на три этапа:

Первый этап (подготовительный) – предназначен для учащихся 1-4 классов. Продолжительность этапа – четыре года, режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год.

Второй этап (специализация) – предназначен для учащихся 5-8 классов. Продолжительность этапа – 4 года, режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу, 78 часов.

Третий этап (совершенствование) – предназначен для учащихся 9-11 классов. Продолжительность этапа – 3 года, режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа.

Учебно-тематический план первого этапа – 36 часов:

1. Теоретические сведения – 4 часа;
2. Общая физическая подготовка – 10 часов;
3. Специальная физическая подготовка – 10 часов ;

#### 4. Техническая подготовка – 12 часов.

Основными задачами подготовительного этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки являются легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, акробатика.

Занятия на подготовительном этапе должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Для них характерным является обучающий тип занятий с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха.

Подвижные игры, эстафеты, включающие бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 40% общего тренировочного времени, 40% общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное время отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений одновременно решать задачи технической подготовки и развития физических качеств. Остальные 20% отводятся специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения).

Участие в соревнованиях на этом этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большой чувствительностью их центральной нервной системы вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

**Календарно-тематический план****Первый год обучения (1-ые классы, первая и вторая группы)****Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу**

№ Занятия	Элементы содержания	Кол-во Часов	Дата урока
1	Правила техники безопасности при	1	

	занятиях спортивными играми – бадминтоном. Основные этапы развития бадминтона. Выбор ракетки и волана. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.		
2	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой ракеткой.	1	
3	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой ракеткой.	1	
4	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой ракеткой.	1	
5	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача закрытой ракеткой.	1	
6	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача закрытой ракеткой.	1	
7	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача закрытой ракеткой.	1	
8	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой.	1	
9	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Основные показатели физического развития. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из основной стойки.	1	
10	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах.	1	
11	Жонглирование открытой и закрытой	1	

	ракеткой. Удары сверху. Игры в парах.		
12	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах.	1	
13	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах.	1	
14	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах.	1	
15	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах.	1	
16	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху и сбоку.	1	
17	Игры в парах. Подвижные игры.	1	
18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах.	1	
19	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	
20	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	
21	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	
22	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	
23	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	

24	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах.	1	
25	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой ракеткой. Игры в парах.	1	
26	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача закрытой ракеткой. Игры в парах.	1	
27	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах.	1	
28	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах.	1	
29	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары открытой и закрытой ракеткой. Подвижные игры.	1	
30	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах.	1	
31	Осанка как показатель физического развития. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах.	1	
32	Факторы, влияющие на форму осанки. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах.	1	
33	Средства формирования и профилактика нарушения осанки. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	
34	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху и сбоку. Игры в парах.	1	
35	Жонглирование открытой и закрытой	1	



	ракеткой. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		
36	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой ракеткой. Игры в парах.	1	

### Второй год обучения (2-ые классы)

**Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу**

№ Занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата урока
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Выбор ракетки и волана.	1	

	Универсальная хватка. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Подвижные игры.		
2	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Универсальная хватка. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Подвижные игры.	1	
3	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Правила игры в бадминтон. Универсальная хватка. Высокий удар открытой стороной ракетки. Подвижные игры.	1	
4	Режим дня и его основное содержание. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Размеры игровой площадки. Европейская хватка. Игры в парах.	1	
5	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
6	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
7	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
8	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	1	
9	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	1	

10	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах.	1	
11	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.	1	
12	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.	1	
13	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах.	1	
14	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	1	
15	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	1	
16	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Поддача открытой и закрытой ракеткой из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.	1	
17	Жонглирование открытой и закрытой	1	

	ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах.		
18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах.	1	
19	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах.	1	
20	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из правосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
21	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из правосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
22	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из правосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
23	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из левосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
24	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой ракеткой из левосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
25	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Подача открытой и закрытой	1	

	ракеткой из левосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.		
26	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
27	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
28	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
29	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
30	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
31	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары сбоку. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
32	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары снизу. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
33	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары снизу. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
34	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Удары снизу. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
35	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
36	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Игры в парах. Подвижные	1	

	игры.		
--	-------	--	--

### Третий год обучения (3 классы)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

№ Занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата урока
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
2		1	

	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры.		
3	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
4	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтон. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
6	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
7	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
8	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
9	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным	1	

	шагом. Игры в парах. Подвижные игры.		
10	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
11	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
12	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
13	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
14	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
15	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
16	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой	1	



	стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры.		
17	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
19	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
20	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
21	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
22	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
23	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку.	1	

	Игры в парах. Подвижные игры.		
24	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
25	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах. Подвижные игры.	1	
26	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах. Подвижные игры.	1	
27	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах. Подвижные игры.	1	
28	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 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. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
29	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 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. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
30	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми –	1	

	бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 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. Игры в парах. Подвижные игры.		
31	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
32	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
33	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
34	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры.	1	

35	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
36	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки и высоко-далекой подачи. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры.	1	

#### Четвертый год обучения (4-ые классы, первая и вторая группы)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

№ Занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата урока
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
2	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Игры в парах.	1	

	Подвижные игры.		
3	Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
4	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Европейская хватка. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
5	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
6	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
7	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
8	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки из высокой стойки. Передвижения скрестным шагом. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
9	Жонглирование открытой и закрытой	1	

	стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Подвижные игры.		
10	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
11	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
12	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
13	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
14	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
15	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
16	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и	1	

	закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Игры в парах. Подвижные игры.		
17	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сверху. 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. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сверху. 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. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
19	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сверху. 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. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
20	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
21	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием	1	

	волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.		
22	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
23	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры открытой стороной ракетки. Удары снизу.	1	
24	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры открытой стороной ракетки. Удары снизу.	1	
25	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Передвижения выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Игры в парах. Подвижные игры открытой стороной ракетки. Удары снизу.	1	
26	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах. Подвижные игры.	1	
27	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах.	1	



	Подвижные игры.		
28	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнение «Старт к волану». Игры в парах. Подвижные игры.	1	
29	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
30	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – бадминтоном. Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
31	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
32	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
33	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
34	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача. Игры в парах. Подвижные игры.	1	
35	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача. Игры в парах. Подвижные игры.	1	

36	Жонглирование открытой и за закрытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача. Игры в парах подвижные игры.	1	
----	--	---	--

### СОДЕРЖАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> История развития бадминтона.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	<b>Знать</b> историю развития бадминтона. <b>Излагать</b> общие правила игры в бадминтон.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	<b>Называть</b> основные показатели физического развития. <b>Измерять</b> показатели физического развития. <b>Называть</b> основные признаки правильной осанки. <b>Выполнять</b> упражнения для формирования и профилактики осанки.
<b>Физическая</b>	<b>Основные</b>	<b>Знать</b> о значении режима

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание.	<b>содержательные линии.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	дня в жизни человека. <b>Владеть</b> правилами планирования и <b>составлять</b> режим дня.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация и проведение занятий бадминтоном.  Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.  <b>Основные содержательные линии.</b> Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	<b>Соблюдать</b> требования безопасности на игровой площадке. <b>Называть</b> размеры игровой площадки, её основные зоны. <b>Выбирать</b> ракетку и волан для игры в бадминтон.  <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях	<b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического	<b>Характеризовать</b> основные способы самоконтроля на занятиях. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.  <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
бадминтоном.	развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	физического развития и физической подготовки. <b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений во время занятий.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  Комплексы упражнений утренней зарядки.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	<b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки.  <b>Называть</b> последовательность и дозировку выполнения упражнений.  <b>Выполнять</b> упражнения из комплекса утренней зарядки.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b>  Способы держания (хватки) ракетки.  Игровые стойки в бадминтоне.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.  Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной	<b>Демонстрировать</b> основные способы хватки ракетки.  <b>Выполнять</b> упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.  <b>Демонстрировать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Передвижения по площадке.	<p>ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным</p>	<p><b>Выполнять</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p>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 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>стороной ракетки.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

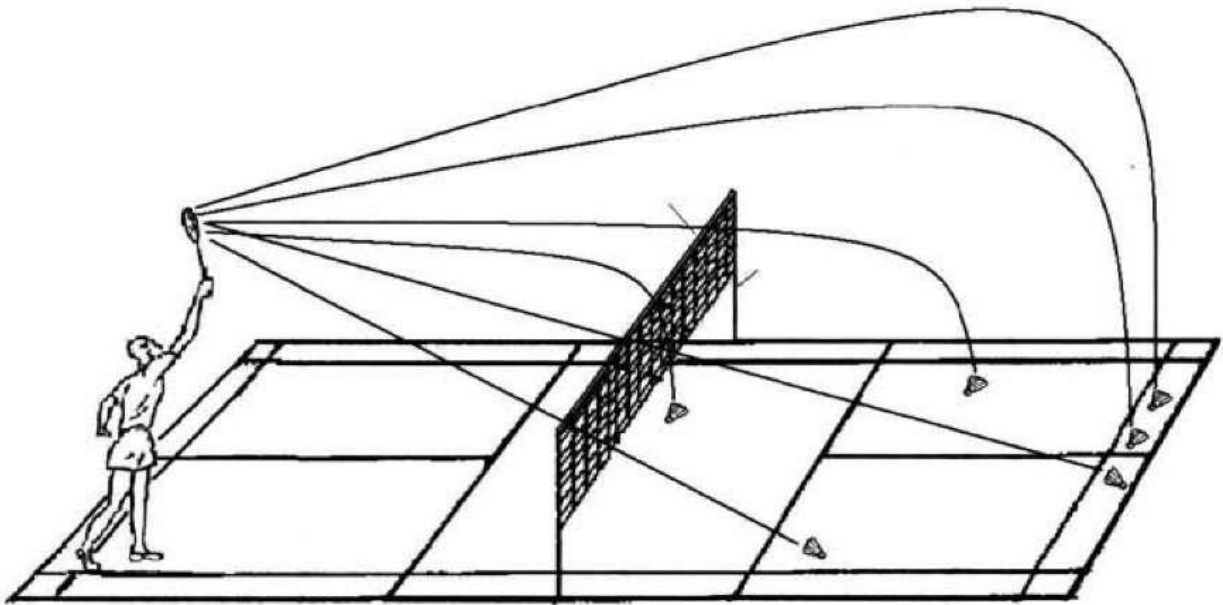
По дидактической цели используются следующие формы организации обучения спортивной игре "Бадминтон": вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей используется занятие – игра.

В процессе обучения спортивной игре "Бадминтон" актуальными методами организации учебно-воспитательного процесса являются словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ педагогов приемов исполнения) и практические (тренировочные упражнения) методы.

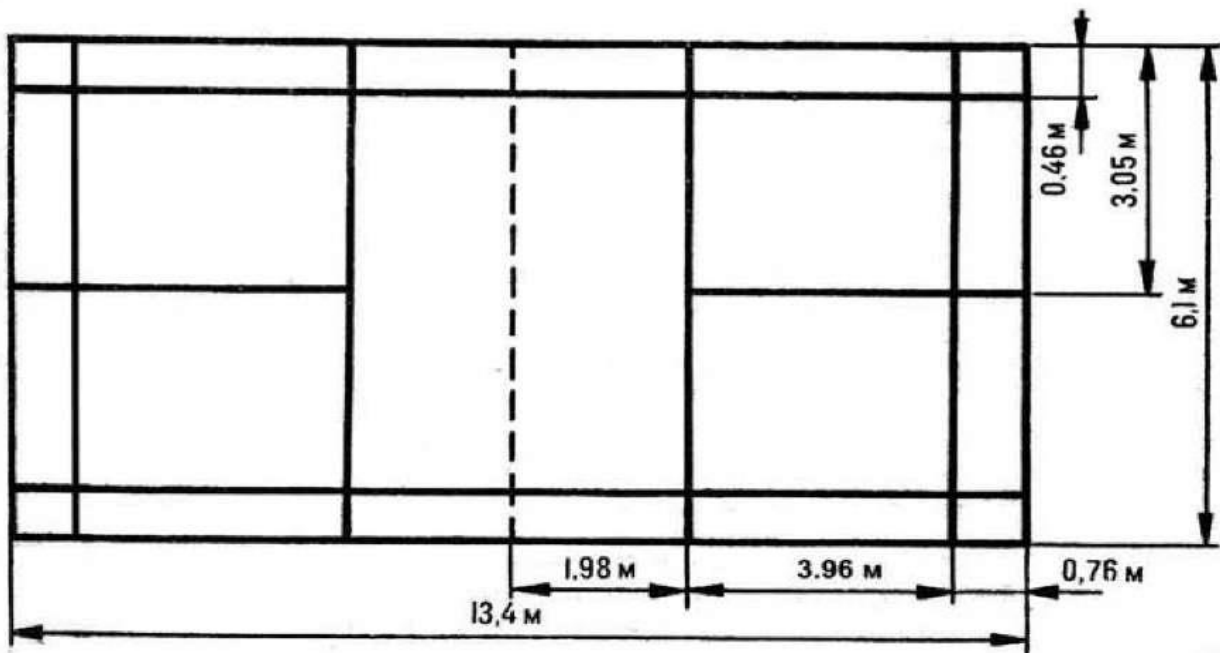
Занятия по спортивной игре "Бадминтон" проводятся в спортивном зале (9х18 м). Около зала имеются две раздевалки (мужская и женская). Для игры в бадминтон необходимы спортивная форма, стойки для сетки, сетка, ракетки, воланы, площадка.

Площадки бывают для одиночной игры, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. На ней можно проводить одиночные и парные игры. Общие размеры такой площадки показаны на рисунке (с. 33).

Названия основных составляющих частей комбинированной бадминтонной площадки даны на рисунке (с. 34).



На рисунке показаны: общий вид площадки (корта)  
и возможные траектории полета волана



Комбинированная площадка для игры в бадминтон





**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. Рекомендация для судей. – Пермь, 2008. – 38 с.
2. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. –М.: ФиС, 1978 – 150 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
4. Щербаков А.В. Щербакова Н.И. Игра бадминтон. – М.: ООО "Гражданский альянс", 2009, – 121 с.