

Рассмотрено:

Руководитель МО

 Шайхутдинова А.М./

Протокол № 1

от « 25 » августа 2023 г.

Согласовано:

заместитель директора по УВР

МБОУ «Черноключевская ООШ»

 Тухфатова Л.Ф./

« 28 » августа 2023 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «Черноключевская ООШ»

 Хуснуллагин М.А./

Приказ № 65 от « 31 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАДМИНТОН»  
8- 9 КЛАСС

учителя МБОУ «Черноключевская ООШ» Черемшанского муниципального района РТ  
Валиевой Наиля Шамиловны  
на 2023-2024 учебный год.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.



## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

### ***В области нравственной культуры:***

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированных 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.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

8кл

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре ( 2ч)

**История физической культуры.** Знакомство с видом спорта.

История возникновения и развития Бадминтона. Требования к Одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.

**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. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### 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, физкультурминуток, 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 корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**

**(1ч) 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.

**(9ч) Подача и виды подач.** (открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая (точность), высокая, атакующая, плоская, короткая.

**(13ч) Удары: Классификация ударов.** высоко-далекий ; справа и слева; плоский удар и перевод; далекий с замахом сверху; короткий удар; короткие быстрые удары; короткие близкие удары.

**Способы перемещения :** вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

**(4ч) Упражнения общей физической подготовки.(ОФП) и Специальная подготовка бадминтониста.(СПБ)**

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.

Сочетание технических приемов и подачи и ударов.

**(6ч) Организация и проведение игры**

Сочетание технических приемов в учебной игре. Правила бадминтона. Правила счета и выполнение подачи. Освоение техники игры.

Правила одиночной и парной игры.

Организация соревнований по бадминтону.

Тестирование уровня физической подготовки

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре (2ч)

**История физической культуры.** Краткие сведения о значении занятия физической культурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бадминтона за рубежом и в нашей стране. 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. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### 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 корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**

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

**(6ч) Подачи:** высоко-далекая (точность), , короткая подача –прием (стойка-подставка, атака «стрелой»).

**(15ч) Удары:** косой удар (диагональ у сетки в центре); короткий атакующий удар с задней линии площадки; плоский удар-перевод;

**(4ч) Упражнения общей физической подготовки.(ОФП) Специальная подготовка бадминтониста.(СПБ)**

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.

### **(7ч) Организация и проведение игры.**

Правила одиночной и парной игры. Сочетание технических приемов в учебной игре. Игра по правилам. Организация соревнований по бадминтону. Судейство соревнований. Техника игры. Краткие правила соревнований и их проведение.

## Тематический план 8кл бадминтон.

№ п/п	Тема урока	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1
2	Знакомство с бадминтоном. История возникновения и развития бадминтона.	Овладевают основными приемами игры. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. (Презентация, беседы)	1
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Демонстрируют основные способы хватки ракетки.	1
4	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	1
5	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1
6	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	(Индивидуальная, показ ,демонстрация)	1
7	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Выполняют упражнения с жонглированием волана на различной высоте с перемещением.	1
8	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Применяют разученные упражнения для развития скорости и ловкости. (Индивидуальная, групповая)	1
9	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Выполняют упражнения с жонглированием волана на различной высоте с перемещением.	1
10	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Применяют разученные упражнения для развития скорости и ловкости. (Индивидуальная, групповая)	1
11	Ознакомление с техникой передвижения на площадке с ракеткой. Парные эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	1
12	Ознакомление с техникой передвижения на площадке с ракеткой. Парные эстафеты.	,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	1
13	Изучение техники передвижения на площадке без ракетки. Парные эстафеты.	игровых приемов и действий .Соблюдают правила безопасности. (групповая, индивидуальная)	1
14	Изучение техники передвижения на площадке без ракетки. Парные эстафеты		1
15	Ознакомление учащихся с размерами площадки основными линиями .площадки.	Описывают и показывают размеры игровой площадки, её основные зоны. (показ, демонстрация).	1
	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой	Выполняют и демонстрируют	1

16	стороной ракетки.	упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. (групповая, индивидуальная)	
17	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. (Показ, демонстрация).	1
18	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.		1
19	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		1
20	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар .		1
21	Плоская подача. Короткие удары.	Демонстрируют технику выполнения ударов на сетке. Выполняют плоскую и высокую подачи. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (индивидуальная. показ, парная)	1
22	Плоская подача. Короткие удары.		1
23	Поддачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары).		1
24	Короткие быстрые удары. Игра «Вертушка».		1
25	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары.		1
26	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары.		1
27	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.	Выполняют специально подобранные самостоятельные упражнения . Называют основные физические качества. Выполняют тесты для оценивания физических качеств. Излагают основные правила развития физических качеств. Выполняют специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. Показ, индивидуальная).	1
28	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.		1
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.		1
30	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.		1
31	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение поддачи.	Осваивают вместе с товарищем приемы игры в бадминтон. Организуют судейство в соревнованиях. Комплектование команды, подготовка мест проведение игры. Индивидуальная, парная).	1
32	Проведение мини-турнира (одиночные встречи до 5 очков).		1
33	Организация соревнований по бадминтону.		1
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности.		1

## Тематический план 9кл. бадминтон

№ п/п	Тема урока	Формы и виды деятельности	Кол-во часов
1	Краткие сведения о значении занятия физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	Изучают сведения о значении занятия физкультурой и спортом и запоминают как они влияют на здоровья человека. (Лекция)	1
2	История развития бадминтона за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов.	Изучают историю бадминтона и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. (Лекция , презентация.)	1
3	Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. (Показ, демонстрация).	1
4	Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой».)		1
5	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Демонстрируют технику выполнения ударов . Выполняют короткий атакующий и косой удар. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (индивидуальная. показ, парная	1
6	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.		1
7	Косой удар (диагональ у сетки, в центре)		1
8	Косой удар (диагональ у сетки, в центре).		1
9	Косой удар (диагональ у сетки, в центре).	Демонстрируют технику выполнения ударов на сетке. Выполняют косой удар. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (индивидуальная. показ)	1
10	Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий ,осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. (индивидуальная)	1
11	Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).		1
12	Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).		1
13	Краткие правила соревнований и их проведение	Осваивают вместе с товарищем	1

14	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи.	приемы игры в бадминтон. Организуют судейство в соревнованиях. Комплектование команды, подготовка мест проведение игры. Индивидуальная, парная).	1
15	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. (Показ, демонстрация).	1
16	Сочетание технических приёмов подачи и удара.		1
17	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста	Выполняют специально подобранные самостоятельные упражнения . Называют основные физические качества. Выполняют тесты для оценивания физических качеств. Излагают основные правила развития физических качеств. Выполняют специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. (Показ, индивидуальная)	1
18	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста		1
19	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста		1
20	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).		1
21	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары.	Демонстрируют технику выполнения ударов . Выполняют далёкий с замаха, короткий и плоский удары. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (индивидуальная. Показ ,парная)	1
22	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары.		1
23	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары.		1
24	Плоский удар. Перевод.		1
25	Плоский удар. Перевод.		1
26	Плоский удар. Перевод.		1
27	Плоский удар. Перевод.		Демонстрируют технику выполнения ударов . Выполняют плоский удар. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности . (индивидуальная. Показ ,парная)
28	Сочетание технических приёмов в учебной игре.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий ,осваивают их самостоятельно	1
29	Сочетание технических приёмов в учебной игре.		1
30	Правила одиночной игры.		1

31	Правила парной игры.	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют помощь при судействе. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности . (индивидуальная. Показ ,парная)</p>	1
32	Организация соревнований по бадминтону.		1
33	Судейство соревнований.		1
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности.	<p>Измеряют результаты ,помогают их оценивать и проводить соревнования. оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий .Соблюдать правила соревнований. (Соревнование).</p>	1

## 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. Подобрал 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. Вторым игроком не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал 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 бегаёт 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 подачи»**

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.

#### **«Отгони 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 выполняют 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.