

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 15 им. Сахабутдинова Р.Р.»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

## Рабочая программа

Внеурочной деятельности "бадминтон"

Класс 5

Уровень общего образования среднее общее образование

Учитель Каримов Мурат Галиахметович

Срок реализации программы, учебный год 2023/2024

Количество часов по учебному плану 34ч; 1ч

всего часов в год; в неделю часов

Планирование составлено на основе Бадминтон. 5–9 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Каримова М.Г., Хакимова Д. М.

Рабочую программу составил

подпись

Каримов М.Г.

расшифровка подписи

Уфа 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

**Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.** В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Бадминтон» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «бадминтон» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в бадминтоне. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Бадминтон» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:  
- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

### **Цель программы:**

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне

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.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

#### Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

#### Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств, занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

## 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 разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской.

Помимо развития физических качеств, на этих тренировках необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по данному направлению, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения здорового образа жизни, укреплению и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

## Актуальность данной программы

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазные мышцы.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Программу планируется реализовывать в 5-х классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**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 «Бадминтон», 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.:

- 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 «Бадминтон». 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.

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности на уроках бадминтона.	1	1	
2	Краткая история и сущность игры в бадминтон.	1	1	
3	Инвентарь и оборудование.	1	1	
4	Личная гигиена и режим дня.	1	1	
5	Правила выполнения домашних заданий.	1		1
6	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1		1
7	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.	1		1
8	Жонглирование на разную высоту с перемещением.	1		1
9	Имитация техники ударов справа, слева.	1		1
10	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.	1		1
11	Перекидывание волана в парах.	1		1
12	Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику.	1		1
13	Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки.	1		1
14	«Вертушка»	1		1
15	Челночный бег 3×10 м.	1		1
16	Прыжки через скакалку.	1		1
17	Отжимание в упоре лежа.	1		1
18	Закрепление техники хвата ракетки.	1		1
19	Жонглирование на разной высоте с перемещением.	1		1
20	Изучение способов передвижения по площадке.	1		1
21	Эстафеты с воланом.	1		1
22	Контроль подвижности плечевого пояса.	1		1
23	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.	1		1
24	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	1		1
25	Контроль оперативного мышления.	1		1
26	Изучение правильной техники выполнения подачи.	1		1
27	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.	1		1
28	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
29	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	1		1
30	Изучение техники имитации ударов справа и слева.	1		1
31	Эстафеты с воланом.	1		1
32	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
33	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов.	1		1
34	Совершенствование техники перемещений по площадке.	1		1
	ИТОГО за период обучения:	34	4	30



## II год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.	1		1
2	Совершенствование техники жонглирования.	1		1
3	Изучение техники подачи у стены, в парах.	1		1
4	Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.	1		1
5	Эстафета с воланом.	1		1
6	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона.		1	
7	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	1		1
8	Изучение приема подачи.	1		1
9	Парная эстафета.	1		1
10	Ознакомление с краткими правилами игры.		1	
11	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.	1		1
12	Закрепление техники передвижения по площадке.	1		1
13	Парная эстафета.	1		1
14	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	1		1
15	Совершенствование техники приема подачи.	1		1
16	Игра «Вертушка».	1		1
17	Контроль скорости передвижения по площадке.	1		1
18	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	1		1
19	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.	1		1
20	Игра «Вертушка».	1		1
21	Контроль выполнения подачи.	1		1
22	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	1		1
23	Игра «Вертушка».	1		1
24	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
25	Игра «Вертушка».	1		1
26	Жонглирование на разной высоте с перемещением.	1		1
27	Движения, имитирующие удары справа, слева.	1		1
28	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.	1		1
29	Подача у стены, в парах.	1		1
30	Прием подачи.	1		1
31	Перекидывание волана в парах.	1		1
32	Высоко-далекие удары.	1		1
33	Эстафеты с воланом.	1		1
34	Парные эстафеты с воланом.	1		1
	ИТОГО за период обучения:	34	2	32

### III год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Потребности организма для правильного функционирования.	1	1	
2	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением.	1		1
3	Игра «Вертушка».	1		1
4	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1		1
5	Подача.	1		1
6	Высоко-далекие удары.	1		1
7	Игра «Вертушка	1		1
8	Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.	1	1	
9	Изучение приема подачи сверху.	1		1
10	Игра «Вертушка».	1		1
11	Высоко-далекие удары.	1		1
12	Прием подачи сверху.	1		1
13	Игра «Вертушка».	1		1
14	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону.	1	1	
15	Перекидывание в парах одним, двумя воланами.	1		1
16	Игра «Вертушка».	1		1
17	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
18	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1		1
19	Контроль скорости одиночного движения.	1		1
20	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
21	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1		1
22	Контроль подвижности плечевого пояса.	1		1
23	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
24	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1		1
25	Контроль развития координационных способностей (жонглирование).	1		1
26	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
27	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1		1
28	Контроль перемещения по площадке.	1		1
29	Игра «Вертушка».	1		1
30	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	1		1
31	Контрольные упражнения.	1		1
32	Подача.	1		1
33	Прием подачи сверху.	1		1
34	Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами. Перекидывание волана в парах, в четверках.	1		1
	ИТОГО за период обучения:	34	3	31

#### IV год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Реакция организма на различные физические нагрузки.	1	1	
2	Подача короткая, длинная.	1		1
3	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.	1		1
4	Повторение подачи и приема подач сверху.	1		1
5	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1		1
6	Игра «Вертушка».	1		1
7	Повторение материала предыдущего занятия.	1		1
8	Учет скорости одиночных ударов.	1		1
9	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	1	1	
10	Изучение приема и подач сверху, снизу.	1		1
11	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
12	Игра «Вертушка».	1		1
13	Контроль оперативного мышления.	1	1	
14	Удары сверху, снизу.	1		1
15	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
16	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
17	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	1	1	
18	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
19	Контроль выполнения подачи.	1		1
20	Игра «Вертушка», одиночные встречи.	1		1
21	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
22	Контроль выполнения приема подачи.	1		1
23	Одиночные встречи.	1		1
24	Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещением.	1		1
25	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1		1
26	Высоко-далекие удары.	1		1
27	Подача короткая, длинная.	1		1
28	Прием подачи сверху, снизу.	1		1
29	Удары сверху, снизу.	1		1
30	Перекидывание в парах двумя воланами.	1		1
31	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.	1		1
32	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
33	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
34	Тестирование физической подготовленности.	1		1
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

**V год обучения.**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Развитие бадминтона в России.	1	1	
2	Подача короткая, длинная, высоко-далекая.	1		1
3	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.	1		1
4	Техника приема подач сверху и снизу.	1		1
5	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1		1
6	Игра «Вертушка».	1		1
7	Повторение материала предыдущего занятия.	1		1
8	Учет скорости одиночных ударов.	1		1
9	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	1	1	
10	Изучение приема и подач сверху, снизу.	1		1
11	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
12	Игра «Вертушка».	1		1
13	Контроль оперативного мышления.	1	1	
14	Удары сверху, снизу.	1		1
15	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
16	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
17	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	1	1	
18	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
19	Контроль выполнения подачи.	1		1
20	Игра «Вертушка», одиночные встречи.	1		1
21	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
22	Контроль выполнения приема подачи.	1		1
23	Одиночные встречи.	1		1
24	Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещением.	1		1
25	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1		1
26	Высоко-далекие удары.	1		1
27	Подача короткая, длинная.	1		1
28	Прием подачи сверху, снизу.	1		1
29	Удары сверху, снизу.	1		1
30	Изучение техники парной игры.	1		1
31	Изучение техники смешанных игр.	1		1
32	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
33	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
34	Тестирование физической подготовленности.	1		1
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	34	3	31

## Тематическое планирование по бадминтону для учащихся 5-х классов.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Техника безопасности на уроках бадминтона. Хват ракетки. Техника жонглирования на разной высоте с перемещением.	1		
2	Краткая история и сущность игры в бадминтон. Совершенствование техники жонглирования. Основная стойка при подаче. Изучение техники стойки приема подачи.	1		
3	Инвентарь и оборудование. Изучение техники подачи у стены, в парах. Правила выполнения домашних заданий.	1		
4	Личная гигиена и режим дня. Ознакомление с техникой подач и ударов. Основная стойка при подаче и ударах.	1		
5	Жонглирование на разную высоту с перемещением. Эстафета с воланом. Прыжки через скакалку.	1		
6	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Имитация техники ударов справа, слева. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
7	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Жонглирование воланом на разную высоту с перемещением.	1		
8	Изучение приема подачи. Перекидывание волана в парах. Перемещение по площадке без ракетки и с ракеткой. Прыжки через скакалку.	1		
9	Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки. Жонглирование воланом на разную высоту.	1		
10	Ознакомление с краткими правилами игры. Игра "Вертушка". Изучение способов передвижения по площадке. Жонглирование на разной высоте с перемещением.	1		

11	Челночный бег 3x10. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Изучение техники короткой подачи.	1		
12	Прыжки через скакалку. Закрепление техники передвижения по площадке. Изучение техники приема подачи сверху.	1		
13	Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки и бежит назад обычным способом. Закрепление техники короткой подачи.	1		
14	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Жонглирование воланом на разную высоту. Перекидывание волана в парах.	1		
15	Совершенствование техники приема подачи. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Закрепление техники хвата ракетки.	1		
16	Игра «Вертушка». Имитация техники ударов справа, слева. Контроль техники хвата ракетки.	1		
17	Контроль скорости передвижения по площадке. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Игра в парах с выполнением техники подачи снизу.	1		
18	Изучение способов перемещения по площадке. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с воланом.	1		
19	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Контроль подвижности плечевого пояса.	1		
20	Игра «Вертушка». Совершенствование техники жонглирования воланом с перемещением.	1		
21	Контроль выполнения подачи. Изучение техники перемещения по площадке без ракетки, с ракеткой.	1		
22	Контроль оперативного мышления. Парная эстафета.	1		
23	Игра «Вертушка». Изучение правильной техники выполнения подач. Имитация передвижения по площадке с ракеткой. Жонглирование с перемещением.	1		

24	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. Игра в парах.	1		
25	Игра «Вертушка». Контроль быстроты реакции на внезапно появившийся предмет.	1		
26	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки и с ракеткой.	1		
27	Движения, имитирующие удары справа, слева. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	1		
28	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
29	Подача у стены, в парах. Контроль техники упражнений с ракеткой.	1		
30	Короткая подача, прием подачи сверху, снизу. Контроль выполнения короткой подачи.	1		
31	Перекидывание волана в парах. Контроль быстроты реакции.	1		
32	Контроль техники упражнений с ракеткой "восьмерок", махов.	1		
33	Эстафеты с воланом. Игра в парах с выполнением изученных элементов.	1		
34	Парные эстафеты с воланом. Закрепление техники хвата ракетки.	1		

## Оценка уровня физической и технической подготовленности юного бадминтониста

Наименование теста	Результат	Оценка
Оперативное мышление	21 сек. и меньше	Отлично
	22–24 сек.	Хорошо
	25 сек. и больше	Удовлетворительно
Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет	9–10 мячей	Отлично
	6–8 мячей	Хорошо
	4–5 мячей	Удовлетворительно
Время передвижения	6,9 сек. и меньше	Отлично
	7,0–7,8 сек.	Хорошо
	8,1–8,5 сек.	Удовлетворительно
Жонглирование	41–50 ударов	Отлично
	31–40 ударов	Хорошо
	21–30 ударов	Удовлетворительно
Подвижность плечевого пояса	55–70 см	Отлично
	71–85 см	Хорошо
	86–100 см	Удовлетворительно
Скорость выполнения одиночного движения	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Подача	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Прием подачи	8–10 удачных попыток	Отлично
	6–7 удачных попыток	Хорошо
	4–5 удачных попыток	Удовлетворительно
Челночный бег 3×10 м	8,7 сек. и меньше (мальчики), 9,1 сек. и меньше (девочки)	Отлично
	8,8–8,9 сек. (мальчики), 9,2–9,6 сек. (девочки)	Хорошо
	9,0–9,2 сек. (мальчики), 9,7–10,0 сек. (девочки)	Удовлетворительно



Прыжки через скакалку (за 1 мин.)	85 раз и больше (мальчики), 105 раз и больше (девочки)	Отлично
	78–84 раза (мальчики), 98–104 раза (девочки)	Хорошо
	70–77 раз (мальчики), 90–97 раз (девочки)	Удовлетворительно
Отжимание в упоре лежа (на пальцах)	7 раз и больше (мальчики), 5 раз и больше (девочки)	Отлично
	5–6 раз (мальчики), 3–4 раза (девочки)	Хорошо
	2–4 раза (мальчики), 1–2 раза (девочки)	Удовлетворительно