

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1191»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1191  
С.И. Васильева  
Приказ № 29 ДО  
От 31.08.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивного направления  
«Бадминтон»

Автор-составитель:  
Учитель физкультуры  
Ем В.Г.

2016 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности:
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

### **Цель программы:**

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 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;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

#### Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и

спортом;

3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям

по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 7-12 лет, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон».

Программа рассчитана на один год обучения.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний по избранному виду спорта;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

**Ожидаемый результат**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 7-12 лет должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

### Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

### Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

### Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

### Распределение учебного материала по бадминтону

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	
1	Основы теоретических знаний	6	
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	36	
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	30	
4	Учебно - тренировочные игры, соревнования	14	
	ИТОГО	102	

Таблица 3

## Тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты		Домашнее задание
							Знания	Умения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Бадминтон</b>									
1		Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	Вводный	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради		Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Выучить правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, приготовить инвентарь к занятиям
2		Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеofilmа . Первичное освоение	текущий	Иметь представление о данном виде спорта. <b>Знать</b> историю развития бадминтона в нашей стране	<b>Уметь</b> занимать исходное положение бадминтиста и выполнять перемещения в ней	Повторить историю возникновения и развития бадминтона
3		Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> , как правильно захватывать ракетку и перемещаться	<b>Уметь</b> управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракет.
4		Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> основные виды поддачи	<b>Уметь</b> выполнять короткую и далёкую поддачи	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. Повторить технику короткой и далёкой поддачи

5		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Текущий	<b>Знать</b> способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления	<b>Уметь</b> подсчитать ЧСС, определять степень утомления	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений
6		Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		Обучение и закрепление	Ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> основные типы подачи в бадминтоне	<b>Уметь</b> выполнять подачу открытой и закрытой сторонам и ракетки	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью различных силовых упражнений. Повторить технику подачи
7		Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	<b>Знать</b> типы подач и способы их выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу открытой и закрытой сторонам и ракет	Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач
8		Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала	Текущий	<b>Знать</b> названия основных ударов	<b>Уметь</b> выполнять далёкую короткую подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар).	Повторить удар с замаха сверху, используя стену, жонглирование открытой стороной ракетки.
9		Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Текущий	<b>Знать</b> виды упражнений для развития быстроты и гибкости.	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Развивать быстроту (челночный бег, прыжки через скакалку, бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>Бадминтон</b>							
10		Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов	Оперативный	<b>Знать</b> способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	<b>Уметь</b> выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости	Выполнить индивидуальные упражнения бадминтониста. Развивать гибкость, используя упражнения на растягивание
11		Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять подачу разной траектории	Выполнить упражнения бадминтониста
12	36	Плоская подача. Короткие удары	1	Обучающий	Освоение нового двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> , как выполняется плоская подача и короткие удары по волану	<b>Уметь</b> подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары	Развивать гибкость и ловкость с помощью гимнастических упражнений
13	39	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	<b>Знать</b> виды упражнений для развития силы и ловкости	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями (отягощением может служить собственный вес человека)
14		Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	Тренировочный	Повторение и закрепление ЗУН	Текущий	<b>Знать</b> способы выполнения подачи и нанесения удара по волану	<b>Уметь</b> наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника	Развивать силу с помощью упражнений с отягощением собственного веса

									(отжимание, подтягивание, приседание)
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

Продолжение таблицы №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15		Короткие быстрые удары	1	Изучение нового материала	Обучение	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения быстрых коротких ударов	<b>Уметь</b> быстро наносить короткий удар	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений и упражнений на растягивание
16		Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения короткого близкого и быстрого удара	<b>Уметь</b> выполнять короткие удары	Повторить технику выполнения коротких ударов-имитация
17		Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся	Текущий	<b>Знать</b> определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Выучить определения двигательных качеств человека
18		Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Опрос	<b>Знать</b> правила бадминтона, правила счёта.	<b>Уметь</b> играть на корте, соблюдая правила	Выучить правила бадминтона

<b>Бадминтон</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19		Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам	Текущий	<b>Знать</b> значение технической подготовки в избранном виде спорта	<b>Уметь</b> последовательно выполнять подачу и удары	Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений
20		Сочетание	1	Комбин	КУ Подача	Оператив	<b>Знать</b> значение	<b>Уметь</b>	Развивать



		технических приёмов подачи и удара		ированный	(зачёт)	ный	технической подготовки	выполнять подачу различной траектории полёта волана	силу верхнего плечевого пояса с помощью упражнений с отягощениями
21		Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Текущий	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр.	<b>Уметь</b> работать в группе	Подготовиться к зачёту по ударам (далёкий, короткий удары)
22		Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	Контрольный	КУ далёкий и короткий удары	Оперативный	<b>Знать</b> технику выполнения длинного удара, короткого удара	<b>Уметь</b> быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана	Придумать 3-4 упражнения с короткой скалкой для развития гибкости и подвижности суставов
23		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировочный	Умение вести тактическую игру	Игровой, соревновательный	<b>Знать</b> методы тактической борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу	Подготовить реферат по теме: «Ими гордится Россия» (о бадминтонистах РФ)
24		Плоский удар. Перевод	1	Изучение нового материала	Освоение нового двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод	Развивать гибкость и ловкость с помощью упражнений гимнастики
25		Плоский удар. Перевод	1	Тренировочный	Освоение двигательного действия	Текущий	<b>Знать</b> технику выполнения ударов	<b>Уметь</b> выполнять плоский удар и перевод	Повторить индивидуальные упражнения бадминтониста (жонглирование)

26		Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Соревновательный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тематический	<b>Знать</b> приёмы ведения спортивной борьбы	<b>Уметь</b> быстро принимать верные решения и контролировать соперника	Силовая подготовка. Выполнить упр., отягощённые собственным весом
27		Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминисту	Групповая работа по станциям	Текущий	<b>Знать</b> с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества	<b>Уметь</b> работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Составить комплекс круговой тренировки для самостоятельных занятий дома
28		Совершенствование игровых действий	1	тренировочный	Игровая	Текущий	<b>Знать</b> правила бадминтона	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила	Повторить правила бадминтона
29		Правила одиночной и парной игры	1	Урок закрепления пройденного материала	Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	<b>Знать</b> правила игры	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры	Повторить правила парной игры
30		Организация соревнований по бадминтону	1	Комбинированный	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Применение знаний на практике	<b>Знать</b> правила организации соревнований	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры	Выучить порядок и правила организации соревнований
31		Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Урок совершенствования специальных умений и навыков	Индивидуальная работа	Текущий	<b>Знать</b> , что такое специальная подготовка и, что в неё входит	<b>Уметь</b> осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	Развивать координационные способности и ловкость с помощью подвижных игр во внеурочное время
32		Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	<b>Знать</b> уровень своей технической подготовленности	<b>Уметь</b> выполнять специальные упражнения для проверки освоения	

								техники	
33		Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Контрольный	Тестирование	Итоговый	<b>Знать</b> уровень своей физической подготовленности	<b>Уметь</b> реально оценивать свои физические возможности	
34		Проведение соревнования	1	Урок-турнир	Соревновательная	Итоговый	<b>Знать</b> правила проведения и организации соревнования по бадминтону	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила	Организовать дворовые соревнования по бадминтону
35		Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	1	Круглый стол	Беседа, комментирование	Обсуждение результатов	<b>Знать</b> функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	<b>Уметь</b> обобщать, формулировать выводы	

### Список литературы.

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 2013.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 2012.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 2012.
5. <http://www.badm.ru> - официальный сайт бадминтона

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 4

### Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств

№ п/п	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	7	12	17	3	7	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз)	2	4	6	7	11	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз)	32	34	36	32	36	38
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0	10.5	10.0	11.5	11.0	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	5	9	6	9	12
6	Многоскоки 8 прыжков (м)	5	7	9	3	5	7
7	Прыжки в длину с места (см)	135	150	170	120	135	155
8	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.6	6.8	6.2	5.9

Н – низкий уровень развития

С – средний уровень развития

В – высокий уровень развития

### Контрольные упражнения по технике игры

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз.
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность).
4. Подача открытой, закрытой стороной ракетки. Способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач.
5. Противодействие одного игрока против двух игроков.

## Уроки по бадминтону

Конспект урока №9

**Тема урока:** Хват бадминтонной ракетки, способы перемещения

**Задачи урока:**

1. Обучение хвату бадминтонной ракетки, и способам перемещения.
2. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости, подвижности плечевого сустава.
3. Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

**Тип урока:** обучающий

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 12 мин	1. Построение, сообщение задач урока	1 мин	Проверяется готовность учащихся к уроку
	2. Ходьба 1) на носках; 2) на пятках; 3) шаг польки; 4) подскоки.	2 мин	Упражнения в ходьбе ученики выполняют змейкой. Следить за осанкой, постановкой стоп и положением рук
	3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	4 мин	Выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой
	4. Подвижная игра «Воздух, вода, земля»	5 мин	Класс в колонне по одному выполняет равномерный бег по периметру площадки. По команде «Воздух!» выполняют бег на четвереньках. По команде «Вода!» выполняют прыжки на одной ноге. По команде «Земля!» выполняют упор лёжа. По сигналу свистка ученики выполняют бег в колонне.
Основная часть – 30 мин	1. Рассказ о способах держания ракетки, показ учителем хвата бадминтонной ракетки при ударах открытой стороной ракетки и ударах закрытой стороной ракетки. Демонстрация хвата ракетки учащимися (индивидуально) 2. Хват ракетки И.п. основная стойка, ракетка лежит около ног учащихся спереди на площадке. По сигналу учащиеся берут ракетку правильным хватом. Затем учащиеся кладут ракетку на площадку правой стороны возле себя. По сигналу – поднимают её. Затем учащиеся кладут ракетку с левой стороны на площадку. По сигналу – поднимают её, выполняя хват.	5 мин  7 мин	Показ правильного хвата ракетки  Учащиеся стоят в кругу.  Учитель контролирует и исправляет ошибки после каждого упражнения Ошибки: Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд.
	3. Рассказ о способах перемещения в бадминтоне. Демонстрация перемещения	5 мин	
	4. Перемещения 1) ходьба лицом вперёд, спиной вперёд 2) бег прямо с изменением направления 3) приставные шаги боком, прямо, спиной 4) выпад на правую, левую ногу вперёд	5 мин	Метод выполнения упражнения поточный
	5. Упражнения в парах:	8 мин	Перемещение заканчивать выпадам вперёд

	учащиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 10 м, у одного учащегося – волан. Первый учащийся подаёт сигнал (хлопает в ладоши) и вытягивает правую (левую) руку в сторону. Второй учащийся по сигналу движется к первому учащемуся и кладёт волан с той стороны от него в какую указал рукой. Затем меняются		на правую (левую) ногу
Заключительная часть – 3 мин	1. Построение подведение итогов	2 мин	
	2. Домашнее задание	1 мин	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки перед собой

## Конспект урока № 12

### Тема урока: Поддача. Виды подачи

#### Задачи урока:

1. Обучение подаче открытой и закрытой сторонами ракетки
2. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости.
3. Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

#### Тип урока: обучающий

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин	1. Построение, сообщение задач урока	2 мин	Проверяется готовность учащихся к уроку
	2. Премещения 1) бег с высоким подниманием бедра; 2) бег с захлестыванием голени; 3) бег приставными шагами левым, правым боком» 4) многоскоки с ноги на ногу; 5) перемещения скрестным шагом; 6) перемещения выпадами вперёд.	4 мин	Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук. Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.
	3. Общеразвивающие упражнения в парах	4 мин	Выполнить комплекс упражнений в парах
Основная часть – 23 мин	1. Жонглирование ракеткой и воланом 1) жонглирование открытой стороной ракетки; 2) жонглирование закрытой стороной ракетки 3) жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки поочередно	7 мин	Учащиеся стоят произвольно на площадке  Ошибки: Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд.
	2. Способы выполнения подачи	5 мин	Показ учителем выполнения подачи открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки
	3. Имитация выполнения подачи 1) открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки	4 мин	Метод выполнения упражнения фронтальный
	4. Упражнения у стены: 1) учащиеся стоят у стены на расстоянии 3-4 м и выполняют подачу открытой стороной ракетки; 2) тоже, но закрытой стороной ракетки	7 мин	Поддача выполняется сериями по 15-20 раз
Заключительная часть – 12 мин	1 Игра на внимание «День и ночь»	8 мин	Учащихся предварительно разбить на две команды. Учащиеся выстраиваются спиной друг к другу у средней линии. Одна команда «День», другая команда – «Ночь». Ведущий называет название одной из команд «День». Команда «День», услышав своё название, убегает за лицевую линию,

			а команда «Ночь» догоняет. Учащиеся, которых удалось запятнать выходят из игры. Побеждает та команда, где окажется больше игроков.
	2. Построение подведение итогов	2 мин	Отметить учащихся, усвоивших подачу
	3. Домашнее задание	2 мин	Укреплять кисти, пальцы рук с помощью силовых упражнений (передвижение в упоре лёжа по часовой стрелке и против часовой стрелки, ноги неподвижны по 3-4 раза в каждую сторону; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа)

### Конспект урока № 15

#### Тема урока: Общая физическая подготовка

#### Задачи урока:

1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы.
2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательного отношения к выполняемым упражнениям

#### Тип урока: совершенствование умений и навыков

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 11 мин	1. Построение, сообщение задач урока	2 мин	Проверяется готовность учащихся к уроку
	2. Определение ЧСС	2 мин	Объяснение, измерение ЧСС в покое
	3. Бег: 1) по прямой; 2) «змейкой»; 3) приставными шагами левым, правым боком» 4) спиной вперёд.	3 мин	Ноги при работе приставными шагами согнуты, расстояние между стопами 50 см
	4. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	4 мин	Выполнить комплекс упражнений всо скакалкой
Основная часть – 27 мин	1. Развитие быстроты 1) бег с ускорением 15-20 м из различного положения старта (3-4 повторения); 2) челночный бег 4x10 м	8 мин	Учащиеся предварительно разбиты на две группы по половому признаку. Учащиеся фронтально выполняют упражнения (приседание; отжимание; упор присев, упор лёжа; стоя спиной к линии старта; наклоны вправо, влево), по сигналу выполняют ускорение. Ошибки: Медленная реакция на сигнал старта.
	2. Развитие силы методом круговой тренировки 1) из вися на гимнастической стенке поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение; 2) из упора лёжа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки; 3) из положения лёжа в вися на низкой перекладине сгибать и разгибать руки подтягивая и опуская туловище в исходное положение; 4) из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями 0,5 кг вперёд и вставать на носки, отводя руки назад; 5) прыжки через скакалку с вращением её вперёд	10 мин	Метод выполнения групповой, круговой. Учащихся разбить на группы по 4-5 человек и раздать карточки круговой тренировки. Дозирование нагрузки происходит по половому и возрастному признаку. Между упражнениями обязательно выполнить упражнения на гибкость.
	3. Определение ЧСС после нагрузки. Признаки утомления. переутомления.	2 мин	Подсчитать ЧСС за 10 секунд.
	4. Подвижная игра «Перестрелка»	7 мин	В игре не разрешается заходить за очерченные линии, бегать с мячом, отбивать летящий мяч.

Заключительная часть – 7 мин	1 Медленный бег 1 мин	1 мин	Темп бега ниже среднего. Учащиеся бегут в колонне по одному по периметру спортивного зала
	2.Успокаивающая дыхательная гимнастика	2 мин	Выполняется спокойно расслаблено
	3..Построение подведение итогов	2 мин	Отметить всех учащихся
	4. Домашнее задание	2 мин	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений (приседания)

### Конспект урока № 18

**Тема урока:** Поддача открытой и закрытой стороной ракетки

**Задачи урока:**

1. Обучение подаче открытой стороной ракетки и обучение подаче закрытой стороной ракетки
2. Развитие ловкости, глазомера, быстроты реакции.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательного отношения к выполняемым упражнениям, понимание значимости занятий бадминтоном для сохранения и укрепления здоровья

**Тип урока:**тренировочный

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 9мин	1.Построение, сообщение задач урока	2 мин	Проверяется готовность учащихся к уроку
	2. Перемещения - бег; 1) по прямой; 2) «змейкой»: 3) с остановками по сигналу 4) челночный	3 мин	Обращать внимание на правильное выполнение беговых шагов, остановки, работу рук.
	4.Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом	4 мин	Выполнить комплекс упражнений с теннисным мячом
	1.Жонглирование 1) открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки; 3) жонглирование с перемещением	7 мин	При жонглировании обращать внимание на захват ракетки, на полёт волана.  Учащиеся распределить на пары. Учащиеся 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 затем начинать упражнение..
Основная часть – 31 мин	2Упражнения с воланом 1) передача волана одной рукой;  2) передача волана, набрасывая его справа, слева от принимающего игрока; 3) передача волана через сетку.	10 мин	Учащихся разбить на пары. Учащиеся передают волан друг другу. Расстояние между учащимися 3 м. Ловящий волан учащийся должен перемещаться приставным шагом или выполнять выпад.
	3.Подача 1)открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки	9 мин	Учащиеся выполняют упражнение в парах, каждый раз выполняя новую подачу. Поддачи выполняются сериями по 15-20 раз
	4 Подвижные эстафеты	5 мин	В эстафеты входят упражнения по жонглированию закрытой, открытой сторонами ракетки,



			перемещению, по выполнению подачи
Заключительная часть – 5 мин	1 Ходьба 1)на носках; 2)на пятках; 3)на внешней стороне стопы; 4)на внутренней стороне стопы	2 мин	Следить за осанкой во время ходьбы
	2..Построение подведение итогов	2 мин	Отметить всех учащихся
	3. Домашнее задание	1 мин	Повторить технику подач. Развивать и укреплять суставы пальцев и кисти рук с помощью силовых упражнений

### Конспект урока № 21

**Тема урока:** Далёкая и короткая подачи

**Задачи урока:**

1. Обучение подаче далёкой подаче закрытой стороной ракетки и короткой подаче открытой стороной ракетки
2. Развитие ловкости, глазомера, быстроты реакции.
3. Воспитание активности, трудолюбия, добросовестного отношения к спорту

**Тип урока:** тренировочный

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 8 мин	1.Построение, сообщение задач урока	2 мин	Проверяется готовность учащихся к уроку
	2.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	3 мин	Обращать внимание на правильное выполнение беговых шагов, остановки, работу рук.
	3.Перемещения: 1) бег с высоким подниманием бедра; 2) бег с захлестыванием голени; 3) бег приставными шагами; 4) многоскоки с ноги на ногу; 5) перемещения скрестным шагом; 6) ускорения.	3 мин	Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.
Основная часть – 27мин	1.Подача на точность. 1) «Попади в обруч»	6 мин	Учащиеся в тройках, выполняя подачу, стараются волан послать в обруч, который находится в центре на расстоянии 3-4 м
	2)«Вышибалы подачей»	7 мин	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.
	2.Короткая и далёкая подачи	7 мин	Ученик выполняет серию из 10 подач, стоя в правом поле, и серию из 10 подач, стоя в левом поле по указанию учителя
Заключительная часть – 10	4Сочетание подачи и приёма	7 мин	Класс распределить на тройки. Двое учащихся выполняют поочередно подачу стоящему напротив игроку, третий игрок выполняет приём подачи.
	1. Подвижная игра «Вратарь»	7 мин	Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет подачу с расстояния 3–4 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

			Выполнив 5–6 подач, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1) попадание в ворота дает одно очко подающему; 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его, подающему игроку – одно очко.
	2..Построение подведение итогов	2 мин	Отметить успехи учащихся
	3. Домашнее задание	1 мин	Развивать ловкость с помощью подвижных игр во внеурочное время. Повторить выполнение подачи.