

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Караваяевская средняя общеобразовательная школа  
Костромского района Костромской области

Рассмотрено  
На заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1  
от \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Соколова В.В.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Гончарова И.В.  
\_\_\_\_\_ сентября 2022 г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Потапова И.Е.  
Приказ №  
от \_\_\_\_ сентября 2022г.

*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МКОУ КАРАВАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
3 час :курс « Первые шаги в бадминтоне»  
(5 КЛАСС на 102(105 часов))*

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания, учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Составила:  
учитель физической культуры  
Якунина С.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введён третий час физической культуры. Согласно этому постановлению во всех общеобразовательных учреждениях Костромского муниципального района Костромской области на преподавание предмета Физическая культура отводится 102 (105) часов при трёх разовых занятиях в неделю. Согласно методическим рекомендациям по проведению третьего урока учитель вправе сам распределить и ввести спортивно-подвижные игры и виды спорта не предусмотренные базовой программой по Физической культуре в её вариативную часть. Обычно в вариативной части преподаватели используют спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, мини-футбол, ручной мяч, флорбол).

Данная программа предлагает использовать уроки по бадминтону как третий урок физической культуры и как один из вариантов вариативной части базовой программы. 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:

- способствует повышению двигательной активности;
- способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости;
- повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 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 5 классов, 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 5 классов 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.

Данная программа в 2011-2012 учебном году проходила апробацию.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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 ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ ПРИ ТРЁХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		5 класс
<b>1.</b>	<i>Базовая часть</i>	<b>70 часов</b>
<b>1.1.</b>	Основы знаний о физической культуре Олимпийские игры	В процессе уроков 4
<b>1.2.</b>	Спортивные игры (баскетбол)	<b>16</b>
<b>1.3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>8</b>
<b>1.4.</b>	Лёгкая атлетика	<b>18</b>
<b>1.5.</b>	Кроссовая подготовка	<b>6</b>
<b>1.6.</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
	<b>Всего:</b>	<b>70</b>
<b>2.</b>	<i>Вариативная часть</i>	<b>35</b>
<b>2.1.</b>	Бадминтон	<b>35</b>
<b>2.2.</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	В процессе уроков
	<b>Всего:</b>	<b>105</b>
	<b>Олимпийские игры</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	Спортивные игры (баскетбол)	<b>8</b>
<b>2.</b>	Спортивные игры (волейбол)	<b>8</b>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>8</b>
<b>4.</b>	Лёгкая атлетика	<b>18</b>
	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>5.</b>	Кроссовая подготовка	<b>6</b>
<b>6.</b>	Бадминтон	<b>35</b>
		<b>102(105)</b>

**ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5 КЛАССА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)  
Первая учебная четверть**

Таблица 2

Раздел учебной программы	Количество часов	Сентябрь – октябрь, учебных недель 9, всего 27 часов																										
		Номера уроков																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний		В процессе уроков																										
Основы знаний бадминтон	4			■			■					■												■				
Лёгкая атлетика	12	■	■		■	■		■	■		■	■		■	■		■	■										
Кроссовая подготовка	4																			■	■		■	■				
Спортивные игры: баскетбол	3																								■	■	■	
бадминтон	5									■						■			■			■						■

**Вторая учебная четверть**

Раздел учебной программы	Количество часов	Ноябрь – Декабрь, 7 недель, всего 21 час																										
		Номера уроков																										
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48						
Основы знаний		В процессе уроков																										
Спортивные игры: баскетбол	10	■	■		■	■		■	■		■	■		■	■													
Гимнастика	4																■	■		■	■							
бадминтон	7			■			■			■			■			■			■			■					■	

### Третья учебная четверть

Раздел учебной программы	Количество часов	Январь – март, 3 четверть; учебных недель –10, всего 30 часов																													
		Номера уроков																													
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Основы знаний		В процессе уроков																													
Лыжная подготовка	13																														
Спортивные игры волейбол	7																														
Основы знаний бадминтон	1																														
Бадминтон	9																														

### Четвёртая учебная четверть

Раздел учебной программы	Количество часов	Апрель – май, 4 четверть; учебных недель – 8, всего 24 часа																												
		Номера уроков																												
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102					
Основы знаний		В процессе уроков																												
Лёгкая атлетика	11																													
Кроссовая подготовка	5																													
Основы знаний бадминтон	1																													
бадминтон	7																													



## Распределение учебного материала

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	Номера уроков
1	Основы теоретических знаний	6	3,6,12,23,57,102
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17	9,18,21,30,33,36,42,45,48,54,57,63,66,69,72,75,93
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	15,27,39,50,60,78,90,96
4	Учебно - тренировочные игры, соревнования	4	81,84,87,99

### 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>І четверть - 9 уроков</b>									
		<b>Бадминтон</b>	<b>9</b>						
1	3	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	6	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	текущий	Иметь представление о данном виде спорта. <b>Знать</b> историю развития	<b>Уметь</b> занимать исходное положение бадминтониста и выполнять	Повторить историю возникновения и развития бадминтона

		стойки и перемещения в них					бадминтона в нашей стране	перемещения в ней	
3	9	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	12	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение	Текущий	<b>Знать</b> основные виды подачи	<b>Уметь</b> выполнять короткую и далёкую подачи	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. Повторить технику короткой и далёкой подачи

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	15	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> подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений
6	18	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 сторонами ракетки	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью различных силовых упражнений. Повторить технику подач
7	21	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН	Текущий	<b>Знать</b> типы подач и способы их выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет	Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач

		ракетки							
8	23	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	27	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 (челночного бег, прыжки через скакалку, бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью)

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>II четверть – 9 уроков</b>									
		<b>Бадминтон</b>	<b>7</b>						
10	30	Удары справа и слева, высоко далёкий 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	33	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	42	Поддачи. 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	45	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	48	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	50	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	51	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

### III четверть – 10 уроков

		<b>Бадминтон</b>	<b>7</b>						
19	54	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	57	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Комбинированный	КУ Подача (зачёт)	Оперативный	<b>Знать</b> значение технической подготовки	<b>Уметь</b> выполнять подачу различной траектории полёта волана	Развивать силу верхнего плечевого пояса с помощью упражнений с отягощениями

### Продолжение таблицы №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	60	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	63	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 скакалкой для развития гибкости и подвижности суставов
23	66	Технико-	1	Тренировоч-	Умение вести	Игровой,	<b>Знать</b> методы	<b>Уметь</b> быстро	Подготовить реферат по теме: «

		тактическая подготовка		ный	тактическую игру	соревновательный	тактической борьбы	принимать решение,, выполнять технически правильно удары и подачу	Ими гордится Россия» (о бадминтонистах РФ)
24	69	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	72	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	75	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

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	78	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтону	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	81	Совершенствование игровых действий	1	тренировочный	Игровая	Текущий	<b>Знать</b> правила бадминтона	<b>Уметь</b> играть в бадминтон, соблюдая правила	Повторить правила бадминтона
<b>IV четверть - 7 уроков</b>									
29	84	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	87	Организация	1	Комбинирован-	Просмотр	Применение	<b>Знать</b> правила	<b>Уметь</b>	Выучить порядок и правила

		соревнований по бадминтону		ный	презентации. Учебная игра - соревнование	знаний на практике	организации соревнований	самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры	организации соревнований
31	90	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	93	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	

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	96	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	99	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 дворцовые соревнования по бадминтону
35	102	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	

## АНАЛИЗ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

По данной программе с начала её реализации было проведено 10 занятий с учащимися 5 «а» класс МКОУ Караваевской средней школы на базе школы.

В результате проведённых занятий учащиеся:

- 1. Умеют** выполнять следующие технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»: правильно держать ракетку и перемещаться по бадминтонной площадке, подачу открытой и закрытой стороной ракетки, высоко далёкий удар.

Контрольные срезы по выполнению основных технических приёмов игры: подачи и высоко далёкого удара показали, что «отлично» усвоили их выполнение – 46% учащихся, «хорошо» – 38 %, «удовлетворительно» – 16 % учащихся, качество обучения составляет 84 %.

- 2. Знают** требования, предъявляемые к спортивной одежде, обуви и инвентарю при занятиях бадминтоном; историю появления бадминтона и его развитие в нашей стране; способы выполнения подачи.

Контрольное тестирование по основам знаний показало, что качество освоения материала составляет 88%, что говорит о заинтересованности учащихся в изучении данного вида спорта.

- 3. Понимают**, что занятия бадминтоном развивают зрительную и двигательную реакции, способствуют укреплению здоровья.

### **Вывод:**

Анализ полученных результатов учащихся показывает, что программа реализуется и имеет положительную динамику. Поставленные задачи выполняются. К концу года планируется достичь цели, определённой для данной программы.



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 В 5 КЛАССЕ**

Конспект урока № 9 (3)

**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	<p>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)</p> <p>2. Хват ракетки</p> <p>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 справа от себя. По сигналу – поднимают её. Затем учащиеся кладут ракетку с левой стороны на площадку. По сигналу – поднимают её, выполняя хват.</p>	5 мин	Показ правильного хвата ракетки
		7 мин	<p>Учащиеся стоят в кругу.</p> <p>Учитель контролирует и исправляет ошибки после каждого упражнения</p> <p>Ошибки: Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд.</p>
	3. Рассказ о способах перемещения в бадминтоне. Демонстрация перемещения	5 мин	
	<p>4. Перемещения</p> <p>1) ходьба лицом вперёд, спиной вперёд</p> <p>2) бег прямо с изменением направления</p> <p>3) приставные шаги боком, прямо, спиной</p> <p>4) выпад на правую, левую ногу вперёд</p>	5 мин	Метод выполнения упражнения поточный
	<p>5. Упражнения в парах:</p> <p>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</p>	8 мин	Перемещение заканчивать выпадом вперёд на правую (левую) ногу

	сторону. Второй учащийся по сигналу движется к первому учащемуся и кладёт волан с той стороны от него в какую указал рукой. Затем меняются		
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 (4)

### ТЕМА УРОКА: ПОДАЧА. 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 захлёстыванием 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	Подача 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 (5)

**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 в со скакалкой
Основная часть – 27мин	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 виса 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 висе на	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.

	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 вперед и вставать на носки, отводя руки назад; 5) прыжки через скакалку с вращением её вперед		
	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 (6)

### **ТЕМА УРОКА: ПОДАЧА 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 – 9 мин	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
Основная часть – 31 мин	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.  Учащихся 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..
	2 Упражнения 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 (7)

**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 захлёстыванием голени; 3) бег приставными шагами; 4) многоскоки с ноги на ногу; 5) перемещения скрестным шагом;	3 мин	Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.

	6) ускорения.		
Основная часть – 27 мин	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
	4 Сочетание подачи и приёма	7 мин	Класс распределить на тройки. Двое учащихся выполняют поочередно подачу стоящему напротив игроку, третий игрок выполняет приём подачи.
Заключительная часть – 10 мин	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.

# «Бадминтон»

(с мультимедийной поддержкой)

Презентация посвящена спортивной игре – бадминтон.

## Как можно использовать данную презентацию по предмету физическая культура?

Презентация может быть использована как на уроке физической культуры при обучении игре бадминтон, так и для классного часа, при проведении различных внеклассных мероприятий. Вот несколько вариантов её использования:

**1 вариант** - использовать не только полностью, но и отдельными фрагментами.

**2 вариант** - презентацию можно использовать на вводных уроках как самостоятельную работу по заранее подготовленным вопросам или тестам.

**3 вариант** – можно использовать при проведении спортивных викторин, где необходимо найти ответы на поставленные вопросы.

Презентация содержит ознакомительный материал по истории развития игры - баскетбол, о технике и тактике игры, различные подвижные игры. Она включает 28 слайдов, содержит гиперссылки. Переход со слайда на слайд осуществляется нажатием на управляющую кнопку внизу слайда. Все слайды имеют музыкальное сопровождение. Проект выполнен в компьютерной среде Microsoft PowerPoint (версия WindowsXP).

СЛАЙД 1



СЛАЙД 2



СЛАЙД 3



СЛАЙД 4



## СЛАЙД 5

### Бадминтон



Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы – британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных. В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс. Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джорж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира.



## СЛАЙД 6

### Бадминтон ракетки



Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные ракетки изготавливаются из различных материалов: от углепластика до алюминия, стали и титана. Благодаря им снаряд выдерживает натяжение струн и нагрузку ударов.




## СЛАЙД 7

### Бадминтон ракетки



Количество ракеток желательно иметь по количеству занимающихся. Ракетки должны быть легкими, с хорошо натянутыми струнами. Ракетка имеет следующие части: головку (1), шейку (2) и рукоятку (3). Головка состоит из обода (4) и струн (5), образующих сетку. На головке различают открытую и закрытую стороны. Когда игрок держит ракетку вертикально, сторона головки, обращенная к нему, называется открытой, а сторона, обращенная от него наружу, - закрытой.

Части ракетки



## СЛАЙД 8

### Бадминтон Правила обращения с ракеткой



Для увеличения срока службы ракеток, при обращении с ними, не рекомендуется:

- Класть ракетку на пол, так как можно случайно наступить на нее, при этом испортить ракетку или поскользнуться.
- Бросать ракетку, опираться на нее (как на палку) и ударять ободом обо что-либо.
- Подгребать волан к себе или партнеру, используя ракетку.
- Ударить струнами ракетки по коленям, локтям, голове и т.п., что ослабляет натяжку струн.
- Использовать ракетку не по назначению.



## СЛАЙД 9

### Бадминтон



Для хранения ракеток можно сделать специальное приспособление, изображение которого показано на рисунке 2, и видно, как на нем размещаются ракетки. На такое приспособление их удобно и быстро вешать и снимать. Кроме того, не портятся струны. Приспособление представляет собой брусок (примерно 3 x 5 x 20 см), в котором на одном уровне просверлены два отверстия под углом примерно 10-15°. Расстояние между отверстиями – 2-2,5 см. В эти отверстия вставляются куски толстой проволоки (пруток 6-8 мм) длиной 25-30 см. Брусок крепится на стену или шкаф (на боковую стенку).

Приспособление для хранения ракеток



## СЛАЙД 10

### Бадминтон



Воланы лучше использовать пластмассовые, а не перьевые. Они дольше служат. Количество воланов должно в 1,5-2 раза превышать количество занимающихся на уроке. Воланы лучше иметь разного цвета (2-3 цвета). Это необходимо при проведении некоторых игр и упражнений, чтобы не путать. Для переноски воланов удобно использовать коробку. Не следует утяжелять воланы (пластилином, жвачкой и т.п.) для того, чтобы их меньше сносил ветер, или просто потому, что полет такого волана больше нравится. Все утяжеленные воланы быстро портят струны ракетки (они ослабевают или рвутся).

воланы





## СЛАЙД 11

### Бадминтон



Рис. 3. Места подвешивания сеток

Для бадминтона используется специальная сетка с мелкими ячейками. Длина такой сетки примерно 5,6-6,5 м.

В спортивном зале школы, размером 12х24 м, свободно помещаются две площадки для одиночной игры. В случае использования двух сеток зал делится на 4 равные площадки. Ряд упражнений и игр можно проводить на еще более уменьшенных площадках (1/8 зала). В этом случае свободно могут заниматься 16 человек.



## СЛАЙД 14

### Бадминтон

### Правила игры



По современным правилам, которые были введены с 2006 года для повышения зрелищности матчей очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка. При счёте 20:21 игра продолжается до превосходства одной из сторон в два очка, либо до 30 (сторона первой набравшая 30 очков, выигрывает)



## СЛАЙД 12

### Бадминтон

### площадка



Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 x 15,18 метров. Для парной игры используется площадка 13,4x6,10 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор. На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны.



## СЛАЙД 15

### Бадминтон

### Правила игры



Игрок считается победителем отдельного розыгрыша, если:

- ❖ Он послал волан на поле соперника так, что соперник не смог его отбить, и волан, не коснувшись ракетки соперника, ударился о площадку в границах половины этого соперника;
- ❖ Соперник послал волан за пределы игрового поля;
- ❖ Соперник послал волан на свою половину игрового поля;
- ❖ соперник послал волан в сетку;
- ❖ Соперник послал волан под сеткой.



## СЛАЙД 13

### Бадминтон

### подача



Подача производится из левой или правой зоны подачи в зависимости от счёта. Волан должен лететь по диагонали в зону подачи противника. Подача по правилам производится снизу вверх, волан при этом в момент подачи должен находиться ниже уровня нижнего ребра, а вся голова ракетки должна быть ниже кисти, которой держат ракетку.



## СЛАЙД 16

### Бадминтон

### Правила безопасности



- Не допускайте ношение посторонних предметов. Ногти должны быть коротко острижены.
- Имейте обувь, предотвращающую соскальзывание. Не играйте на сыром полу.
- При игре на сырой траве соблюдайте осторожность – сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шаги короче.
- Не играйте при наличии мусора на полу. Перед началом игры проверьте наличие посторонних предметов на площадке и выступающих частей оборудования на площадке.
- Рассчитывайте скорость передвижения, чтобы предотвратить столкновение. Запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения.
- Наблюдайте за соседними парами при выполнении упражнений в строю, чтобы не столкнуться и не задеть друг друга.
- По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.



## СЛАЙД 17

### Бадминтон Правила безопасности



- Четко соблюдайте правила игры – это предотвращает травматизм.
- Не пренебрегайте разминкой перед началом игры, иначе можете получить травму во время игры.
- Не находитесь на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.
- Используйте для игр площадки с ровной поверхностью и только исправный инвентарь.
- Крепление сеток должно быть надежным.
- Не висните на сетке и не облакачивайтесь на нее.
- Обо всех неисправностях инвентаря и оборудования немедленно сообщайте учителю.
- Соблюдайте осторожность при выполнении упражнений с ракеткой.
- Не бейте по чужому волану.
- Держите ракетку так, чтобы она не вылетала из рук.



## СЛАЙД 18

### Подвижные игры Бадминтон «Очисти свой сад от камней»



**Вариант 1.** Учащиеся разделены на 2 группы 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 трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.



## СЛАЙД 19

### Подвижные игры Бадминтон «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.

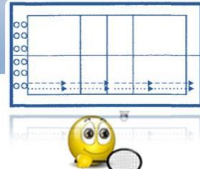




## СЛАЙД 20

### Подвижные игры Бадминтон «гонка волана»



Все участники разделены на 4-5 групп. Каждая группа располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах воланчики. 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. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал 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.

## СЛАЙД 21

### Подвижные игры Бадминтон «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 воланчики. 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.




## Слайд 22

### Подвижные игры Бадминтон «чётные и нечётные»



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, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.






Слайд 23

## Бадминтон

### Подвижные игры «лапта бадминтонистов»



Игра проводится по правилам лапты с 3 изменениями:

- 1) играют воланом;
- 2) удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку;
- 3) не учитывается ловля с лёта.





Слайд 24

## Бадминтон

### Подвижные игры «кто выше и быстрее»



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.

Варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями коленей (одноименно) и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается коленей разноименно.
4. Выпрыгивает 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.




Слайд 25

## Бадминтон

### Подвижные игры «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, имеющий меньшее количество штрафных очков.



«бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.




Слайд 26

## Бадминтон

### Подвижные игры «учебные игры с круговой сменой»



Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 мин. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 мин, и т.д. По окончании 2 мин 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.






Слайд 27


## Бадминтон

### Подвижные игры «двуручный 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.

Слайд 28

## Бадминтон

### Удачной игры!








## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ

### **I. Для учителей**

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
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, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

### **II. Для учащихся**

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana)