
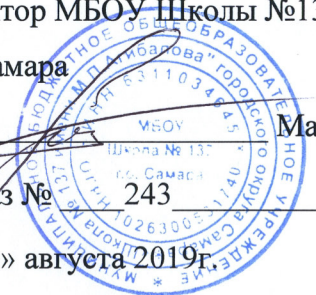
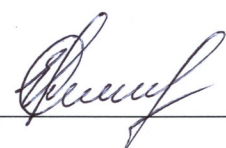



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агibalова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара</p> <p> Марков О.Е.</p> <p>Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p> Сыгчева Е.М.</p> <p>« 30 » августа 2019г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО учителей прикладного цикла</p> <p>Председатель ШМО</p> <p> Ермандаева О.А.</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «**Бадминтон**»

для обучающихся 2-4 классов

**форма организации:** секция

**направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

**срок реализации (3 года)**

**Разработана:**

Ермандаевой О.А.,

учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон» для обучающихся 2-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №137 г.о. Самара.

В рамках школьного образования активное освоение внеурочной деятельности по бадминтону позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Для занятий бадминтоном в плане внеурочной деятельности школы отводится 1 час в неделю, что составляет в целом 34 часа в учебном году, 102 часа за весь курс реализации.

### **2. Цель и задачи изучения.**

**Целью** курса внеурочной деятельности по бадминтону является формирование у обучающихся целостное развитие физических и психических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Реализации цели будут способствовать следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

Результаты освоения программного материала по курсу внеурочной деятельности представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной 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.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные в процессе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные действия потребуются как в рамках образовательного процесса умения учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической деятельности:*

- 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 курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Программа предусматривает достижение 3 уровней воспитательных результатов:**

<b>Первый уровень 2 класс</b>	<b>Второй уровень 3 класс</b>	<b>Третий уровень 4 класс</b>
<p>1. Обучающиеся знакомятся и получают информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;</li> <li>- об истории развития бадминтона, и его роли в современном обществе;</li> </ul> <p>2. Практически осваивают методы и формы физической культуры, простейшие элементы спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рациональным пользованием влияний природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</li> <li>- осваивают основные признаки правильной осанки;</li> <li>- осваивают различные виды шагов, бега, прыжков;</li> <li>- знакомятся с ведением дневника самонаблюдения, наблюдением за динамикой физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Обучающиеся закрепляют и развивают полученные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование позитивного отношения к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</li> <li>- развитие навыков координации;</li> <li>- развитие гибкости и подвижности в суставах;</li> <li>- развитие ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности;</li> <li>- освоение упражнений на развитие силы кисти;</li> <li>- развитие умения работать в паре;</li> <li>- освоение и составление, выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</li> </ul>	<p>Обучающиеся приобретают опыт самостоятельного действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;</li> <li>- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</li> <li>- участие в соревнованиях и олимпиадах;</li> <li>- совершенствуется координация движений;</li> <li>- изучение основных упражнений по бадминтону;</li> <li>- технику выполнения различных ударов ракеткой;</li> <li>- умения измерить ЧСС в покое и во время занятий;</li> <li>- организации правильного дыхания.</li> </ul>

#### 4. Учебно-тематический план программы.

##### 2 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее кол-во часов
1.	История развития бадминтона в Самаре и Самарской области. Страницы истории Олимпийских игр.	2		2
2.	Разучивание упражнений для развития силы кисти, гибкости и подвижности в суставах, ориентации в пространстве, равновесия.		4	4
3.	Здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах и ушибах.	3		3
4.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.		4	4
5.	Ведение дневника, самонаблюдение, самоконтроль, составления комплексов утренней зарядки.	3		3
6.	Как правильно держать ракетку, перемещаться по площадке. Как вводится волан в игру.		7	7
7.	Общefизическая подготовка		6	6
8.	Площадка и инвентарь, оборудование.		3	3
9.	Упражнения специально-физической подготовки.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>8 часов (24%)</b>	<b>26 часов (76%)</b>	<b>34 часа (100%)</b>

##### 3 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее кол-во часов
1.	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе	1		1
2.	Разучивание упражнений для развития силы кисти, гибкости и подвижности в суставах, ориентации в пространстве.		3	3
3.	Упражнения и подвижные игры с бадминтонным инвентарем.		1	1
4.	Развитие ловкости и быстроты движений, упражнения на улучшения равновесия.		2	2
5.	Обще - физическая подготовка.		4	4
6.	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и	1		1



	физической подготовленности.			
7.	Техника выполнения стоек (при подачи, при приеме, игровые); ударов (нефронтальные, фронтальные); передвижений (вперед, назад, в сторону), подачи (высоко-далекие, высокие атакующие).		12	12
8.	Здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах и ушибах.	1		1
9.	Специальная физическая подготовка		6	6
10.	Правила игры. Соревнования		2	2
11.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>4 часа (12%)</b>	<b>30 часов (88%)</b>	<b>34 часа (100%)</b>

#### 4 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее кол-во часов
1.	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.	1		1
2.	Упражнений для развития силы кисти, гибкости и подвижности в суставах, ориентации в пространстве, упражнения по улучшению равновесия, упражнения на ловкость и быстроты движений.		4	4
3.	Универсальная тренировка		3	3
4.	Техника выполнения ударов (сбоку, снизу, сверху открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки)		4	4
5.	Ведение дневника, самонаблюдение, самоконтроль, составления комплексов утренней зарядки, ЧСС.	3		3
6.	Упражнения с различными видами жонглирования.		3	3
7.	Техника выполнения стоек (правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие); передвижений(простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный);подачи(открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки).		9	9
8.	Специально физическая подготовка		2	2
9.	Схема построения плана игры. Соревнования. Судейство.		3	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>4 часов (12 %)</b>	<b>30 часов (88 %)</b>	<b>34 часа (100 %)</b>

## 5.Содержание курса.

### 2 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1.	История развития бадминтона в Самаре и Самарской области.	Бадминтон с Самарской области-один из базовых видов спорта, в области есть представители в сборной России всех возрастов например: Элла Диль, Татьяна Бирик, Александр Бутовецкий, Гузель Ярмеева, Анастасия Кулешова, Мария Трофимова.	Викторины, познавательные игры	Сентябрь, 1 неделя
2.	Страницы истории Олимпийских игр.	Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к 776г. до н.э. Олимпийский праздник спорта и искусства проводился каждые четыре года. На время Олимпийских игр на территории Греции прекращались войны. К участию в этих состязаниях не допускались рабы, иностранцы и женщины.	Познавательная беседа, викторина	Сентябрь, 2 неделя
3.	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни.	ЗОЖ - режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом	Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах	Сентябрь, 3 неделя
4.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	ЧСС и способы ее измерения, разминка с мячами, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами», игра по упрощенным правилам.	Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.	Сентябрь, 4 неделя
5.	Самоконтроль на занятиях бадминтоном.	В течение занятия отслеживать и наблюдать за своим состоянием организма и после занятия записывать в дневник.	Познавательная беседа.	Октябрь, 5 неделя
6-7.	Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.	Выполняются разнообразная ходьба, передвижения прыжками, повороты на носках, ходьба с инвентарем( воланом и ракеткой).Повороты на право, налево с переступанием ног и прыжками; повороты на 180 градусов; резкое изменение направление движения поворотом на право(на лево) или кругом; разнообразные перемещения по площадке и т.д. Игра «Охота на волка»	Спортивные состязания.	Октябрь, 6-7 неделя
8.	Ведение дневника самонаблюдения	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности.	Познавательная беседа.	Октябрь, 8 неделя

9.	Площадка в спортивной игре «Бадминтон»	Площадка бывает для одиночной, парной игры и комбинированные. Чаще всего для игры используется комбинированная площадка. Общие размеры площадки 13,4x6,1м.	Познавательная беседа	Ноябрь, 9 неделя
10.	Упражнения для развития силы кисти.	Для укрепления кисти выполняем упражнения с отягощением. Разнообразные вращения, петли, восьмерки с небольшими гантелями, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Ноябрь, 10 неделя
11.	Упражнения для развития силы кисти, развития гибкости и подвижности в суставах.	Для укрепления кисти выполняем упражнения с отягощением. Разнообразные вращения, петли, восьмерки с небольшими гантелями, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Ноябрь, 11 неделя
12.	Как правильно держать ракетку, перемещаться по площадке.	Если вы правильно держите ракетку вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая-правая и т.д	Соревнование	Ноябрь, 12 неделя
13.	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни.	ЗОЖ- режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.	Беседа, участие в оздоровительных процедурах.	Декабрь, 13 неделя
14.	Как вводится волан в игру.	Технический элемент, который вводит волан в игру, называется подача. В момент удара по волану верхняя часть обода головки ракетки не должна быть выше пояса подающего, а головка ракетки не должна быть выше ее ручки.	Соревнование	Декабрь, 14 неделя
15.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Учимся измерять ЧСС до начало занятий во время и после занятий	Познавательная беседа, викторина	Декабрь, 15 неделя
16.	Самонаблюдение, составления комплексов утренней зарядки.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности. Дети составляют и выполняют различные индивидуальные комплексы утренней зарядки, игра по упрощенным правилам.	Познавательная беседа, викторина	Декабрь, 16 неделя
17.	Инвентарь в спортивной игре «Бадминтон».	Бадминтон-игра, не требующая дорогостоящего оборудования. Используем: воланы, ракетки, сетка, площадка.	Беседа	Январь, 17 неделя
18.	Как перемещаться по площадке.	Эффективное передвижение игрока по площадке зависит от очень многих факторов, и прежде всего от его индивидуальных	Соревнование	Январь, 18 неделя

		физических данных, технической подготовки и тактического умения.		
19.	Упражнения специально-физической подготовки.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д), игра по упрощенным правилам	Соревнование	Январь, 19 неделя
20.	Как правильно держать ракетку, перемещаться по площадке. Как вводится волан в игру.	Если вы правильно держите ракетку вытянули руку вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая-правая и т.д. Технический элемент, который вводит волан в игру, называется подача. В момент удара по волану верхняя часть обода головки ракетки не должна быть выше пояса подающего, а головка ракетки не должна быть выше ее ручки.	Познавательная беседа	Февраль, 20 неделя
21.	Обще - физическая подготовка.	Бег на месте, произвольный или по линиям площадки, прыжки с короткой скакалкой, разнообразные прыжки на месте и на бегу.	Соревнование	Февраль, 21 неделя
22.	Как вводится волан в игру. Как перемещаться по площадке.	Технический элемент, который вводит волан в игру, называется подача. В момент удара по волану верхняя часть обода головки ракетки не должна быть выше пояса подающего, а головка ракетки не должна быть выше ее ручки. Эффективное передвижение игрока по площадке зависит от очень многих факторов, и прежде всего от его индивидуальных физических данных, технической подготовки и тактического умения.	Соревнование, познавательная беседа	Февраль, 22 неделя
23.	Оборудование в спортивной игре «Бадминтон».	Деревянные или металлические столбы высотой 155-160 см. Столбы должны быть такой толщиной, чтобы они не сгибались при натягивании сетки и т.д	Беседа.	Февраль, 23 неделя
24.	Как правильно держать ракетку, перемещаться по площадке. Как вводится волан в игру. Как перемещаться по площадке.	Технический элемент, который вводит волан в игру, называется подача. В момент удара по волану верхняя часть обода головки ракетки не должна быть выше пояса подающего, а головка ракетки не должна быть выше ее ручки. Эффективное передвижение игрока по площадке зависит от очень многих факторов, и прежде всего от его индивидуальных физических данных, технической подготовки и тактического умения.	Соревнование, Познавательная беседа	Март, 24 неделя
25.	Обще - физическая подготовка.	Гимнастические упражнения ,комплекс упражнений, каждое из которых выполняется 20-30 раз в среднем темпе с коротким отдыхом после очередного упражнения.	Соревнование	Март, 25 неделя
26.	Как перемещаться по	Эффективное передвижение игрока по площадке зависит от очень	Познавательная беседа.	Март,

	площадке. Как вводится волан в игру.	многих факторов, и прежде всего от его индивидуальных физических данных, технической подготовки и тактического умения. Технический элемент, который вводит волан в игру, называется подача. В момент удара по волану верхняя часть обода головки ракетки не должна быть выше пояса подающего, а головка ракетки не должна быть выше ее ручки.		26 неделя
27.	Первая помощь при травмах и ушибах.	При занятиях физическими упражнениями иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности и страховки могут иметь место ссадин, ушибы и даже травмы, ранения. Поэтому каждый из нас должен и уметь при необходимости оказать первую (доврачебную) помощь себе или товарищу и т.д.	Познавательная беседа, викторина.	Апрель, 27 неделя
28.	Обще - физическая подготовка.	Отжимание от пола; наклоны туловища в стороны, руки за голову; глубокие наклоны туловища вперед(касаясь пальцами носков) и назад(желательно касаться пальцами пяток) и т.д	Соревнование	Апрель, 28 неделя
29.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Измеряем ЧСС до начало занятий во время и после занятий.	Познавательная беседа, викторина	Апрель, 29 неделя
30-31.	Обще - физическая подготовка.	Прыжки вверх с разведением ног а стороны и касанием пальцами рук ступней во время прыжка; прыжки вверх с подтягиванием во время прыжка коленей к груди; прыжки вверх из приседа, руки за голову; прыжки вверх, руки за голову, отклоняя туловище в одну сторону, ноги в другую ; произвольные прыжки и т. д	Соревнование	Апрель, 30 неделя Май, 31 неделя
32.	Упражнения специально-физической подготовки.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д)	Соревнование	Май, 32 неделя
33.	Обще - физическая подготовка.	Лежа на спине, подтягивание коленей к груди; лежа на спине, поднимание головы к ногам, руки вперед или за голову; лежа на спине, подтягивание ног к голове, руки за голову; лежа на груди, руки за голову, поднимание головы и ног вверх.	Соревнования	Май, 33 неделя
34.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Измеряем ЧСС до начало занятий во время и после занятий.	Познавательная беседа, викторина	Май, 34 неделя

### 3 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1.	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе.	Первый полноценный чемпионат России, в котором участвовали спортсмены Москвы и С.-Петербурга, до этого проводившие свои чемпионаты. Президентом обновлённой Всероссийской Федерации Бадминтона избран Владимир Лифшиц. 1995г.	Познавательные беседы	Сентябрь, 1 неделя
2.	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.	Слагаемые ЗОЖ - режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.	Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах	Сентябрь, 2 неделя
3.	Упражнения для развития силы кисти.	Выполнение упражнений с воланом, ракеткой (индивидуальные упражнения с одним воланом, с двумя; парные упражнения с одним воланом и с двумя воланами). Для укрепления кисти выполняем упражнения с отягощением. Разнообразные вращения, петли, восьмерки с небольшими гантелями, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Сентябрь, 3 неделя
4.	Упражнения для развития ловкости и быстроты. Развития гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают лишнего напряжения, если оно появляется, темп снижают. Например: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра и т. д, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Сентябрь, 4 неделя
5.	Упражнения и подвижные игры с бадминтонным инвентарем.	Выполняются игры с воланом и ракеткой. Игра «Закинь волан», «Гонка волана ракеткой»	Викторина	Октябрь, 5 неделя
6-7.	Упражнения для развития ориентирования в пространстве,	Выполняются разнообразная ходьба, передвижения прыжками, повороты на носках, ходьба с инвентарем( воланом и ракеткой). Повороты на право, налево с переступанием ног и прыжками; повороты на 180 градусов; резкое изменение	Соревнование	Октябрь, 6,7 недели

	равновесия, реагирующей способности.	направление движения поворотом на право(на лево) или кругом; разнообразные перемещения по площадке и т.д. Игра «Охота на волка»		
8.	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам.	Познавательные беседы	Октябрь, 8 неделя
9.	Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	Учимся измерять ЧСС до начало занятий во время и после занятий, игра	Познавательные беседы, соревнование	Ноябрь, 9 неделя
10.	Упражнения для развития ловкости и быстроты. Развития гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают лишнего напряжение, если оно появляется, темп снижают. Например: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра и т.д, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Ноябрь, 10 неделя
11.	Обще - физическая подготовка.	Бег на месте, произвольный или по линиям площадки, прыжки с короткой скакалкой, разнообразные прыжки на месте и на бегу. Гимнастические упражнения ,комплекс упражнений, каждое из которых выполняется 20-30 раз в среднем темпе с коротким отдыхом после очередного упражнения	Соревнование	Ноябрь, 11 неделя
12.	Техника выполнения стоек при подачи.	Техника выполнения: левая нога впереди на расстоянии 50 см от передней линии, правая нога располагается сзади, на расстоянии ширине плеч, стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, в правой руке ракетка она опущена вниз и отведена назад, локоть не должен быть прижат к туловищу.	Соревнование	Ноябрь, 12 неделя
13.	Техника выполнения стоек при приеме подачи.	При приеме подачи в одиночных играх рекомендуется находиться ближе к центру зоны приема подачи, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута и приподнята до уровня груди, чтобы служить балансиром.	Соревнование	Декабрь, 13 неделя
14.	Обще - физическая подготовка.	Прыжки вверх с разведением ног а стороны и касанием пальцами рук ступней во время прыжка; прыжки вверх с подтягиванием во время прыжка коленей к груди; прыжки вверх из приседа, руки за	Соревнование	Декабрь, 14 неделя

		голову; прыжки вверх, руки за голову, отклоняя туловище в одну сторону, ноги в другую; произвольные прыжки и т. д		
15.	Правила игры в бадминтон.	Положение правил игры утвержденные Президиумом НФБР 5 марта 2008года. Основные определения (игрок, матч, одиночный матч, парный матч, подающая сторона, принимающая сторона, розыгрыш, удар.)	Познавательная беседа, составление протоколов.	Декабрь, 15 неделя
16.	Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя	Стойка зависит от положения тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левостороннее(левая нога впереди), игра по упрощенным правилам	Соревнование	Декабрь, 16 неделя
17.	Обще - физическая подготовка	Отжимание от пола; наклоны туловища в стороны, руки за голову; глубокие наклоны туловища вперед (касаясь пальцами носков) и назад(желательно касаться пальцами пяток) и т. д	Соревнование	Январь, 17 неделя
18.	Техника передвижение по площадке вперед, назад и в сторону.	Перемещение может осуществляться в любом направлении: вперед к правой и левой стойкам сетки; в сторону к боковым линиям; назад в правый и левый дальние углы, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Январь, 18 неделя
19.	Специально физическая подготовка.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя	Соревнование	Январь, 19 неделя
20.	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки.	Удары слева и снизу выполняются закрытой стороной, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Февраль, 20 неделя
21.	Обще - физическая подготовка.	Лежа на спине, подтягивание коленей к груди; лежа на спине, поднимание головы к ногам, руки вперед или за голову; лежа на спине, подтягивание ног к голове, руки за голову; лежа на груди, руки за голову, поднимание головы и ног вверх.	Соревнование	Февраль, 21 неделя
22.	Удары: фронтальные.	Фронтальные удары - это удары по волану, направленному в тело спортсмена. Они применяются чаще всего в передней зоне у сетки и выполняются в основном с использованием возможностей предплечья и кисти, для этих ударов характерны низкие или средние стойки.	Соревнование	Февраль, 22 неделя
23.	Специально физическая подготовка.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели,	Соревнование	Февраль, 23 неделя



		скакалка, мяч, лежа, сидя и т.д.)		
24.	Техника выполнения высоко-далёкой подачи.	Высоко-далекая, подается сильным ударом через противника в задние левый или правый углы площадке.	Соревнование	Март, 24 неделя
25.	Специально физическая подготовка.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д)	Соревнование	Март, 25 неделя
26.	Удары: нефронтальные.	Нефронтальные удары – это удары по волану, про летающему слева, справа или выше от игрока. Они составляют большую часть ударов в бадминтоне. Все удары в бадминтоне производятся открытой или закрытой стороной ракетки и выполняются сверху, сбоку, снизу по восходящей, нисходящей или плоской траектории.	Соревнование	Март, 26 неделя
27.	Специальная физическая подготовка.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д)	Соревнование	Апрель, 27 неделя
28.	Техника выполнения высоко-атакующая подача.	высоко-атакующая, подается достаточно сильным ударом, так чтобы волан мог перелететь противника чуть выше его возможностей ударить по нему.	Соревнование	Апрель, 28 неделя
29-31.	Специальная физическая подготовка.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д)	Соревнование	Апрель, 29,30 недели Май, 31 неделя
32.	Правила игры в бадминтон.	Положение правил игры утвержденные Президиумом НФБР 5 марта 2008года. Основные определения(игрок, матч, одиночный матч, парный матч, подающая сторона, принимающая сторона, розыгрыш, удар.)	Познавательная беседа, составление протоколов.	Май, 32 неделя
33.	Соревнования (командные)	Соревнования проводятся в парах.	Школьные спортивные турниры	Май, 33 неделя
34.	Соревнования (индивидуальные)	Соревнования проводятся в личном первенстве.	Школьные спортивные турниры	Май, 34 неделя

4 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1.	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.	Слагаемые ЗОЖ- режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.	Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах	Сентябрь, 1 неделя
2.	Упражнения для развития силы кисти.	Выполнение упражнений с воланом, ракеткой (индивидуальные упражнения с одним воланом, с двумя; парные упражнения с одним воланом и с двумя воланами). Для укрепления кисти выполняем упражнения с отягощением. Разнообразные вращения, петли, восьмерки с небольшими гантелями, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Сентябрь, 2 неделя
3.	Упражнения для развития ловкости и быстроты. Развития гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения выполняются в быстром темпе, но при этом избегают лишнего напряжение, если оно появляется, темп снижают. Например: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра и т.д, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Сентябрь, 3 неделя
4.	Специальная физическая подготовка	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д), игра по упрощенным правилам	Соревнования	Сентябрь, 4 неделя
5.	Универсальная тренировка.	После проведения разминки и общефизических упражнений можно переходить к изучению выполнения основных технических приемов бадминтона ( стоек, ударов, подач, передвижений) непосредственно на спортивной площадке	Соревнования	Октябрь, 5 неделя
6-7.	Упражнения для развития ориентирования в пространстве, равновесия,	Выполняются разнообразная ходьба ,передвижения прыжками, повороты на носках, ходьба с инвентарем( воланом и ракеткой).Повороты на право, налево с переступанием ног и прыжками; повороты на 180 градусов; резкое изменение направление движения поворотом на право(на лево) или кругом;	Соревнования	Октябрь, 6,7 недели

	реагирующей способности.	разнообразные перемещения по площадке и т.д. Игра «Охота на волка»		
8.	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Дети составляют и выполняют различные индивидуальные комплексы утренней зарядки, игра по упрощенным правилам.	Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты	Октябрь, 8 неделя
9.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном.	В течение занятия отслеживать и наблюдать за своим состоянием организма и после занятия записывать в дневник, игра по упрощенным правилам.	Познавательные беседы	Ноябрь, 9 неделя
10.	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам.	Познавательные беседы	Ноябрь, 10 неделя
11.	Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	Учимся измерять ЧСС до начала занятий во время и после занятий.	Познавательные беседы, соревнование	Ноябрь, 11 неделя
12.	Техника выполнения ударов (сверху открытой стороной и закрытой стороной ракетки)	Удары сверху это (по высокой траектории, атакующие («смеш»), «полусмеш»), плоские и укороченные на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, предоставляют для этого самые лучшие возможности. движения при выполнении ударов сверху открытой стороной ракетки должны быть естественны и очень похожи на бросание вперед и вверх камня или маленького мяча. Удары сверху закрытой стороной ракетки (сверху слева) более сложные по технике исполнения. Существует четыре основных вида такого удара: высокий-далекий, высокий атакующий, атакующий и короткий(сброс на сетку)	Соревнование	Ноябрь, 12 неделя
13.	Упражнения с воланами.	Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета) ,а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.	Соревнование	Декабрь, 13 неделя
14.	Индивидуальные	Упражнения с двумя воланами повышает плотность занятия,	Соревнование	Декабрь,

	упражнения с двумя воланами	увеличивает количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание с одного объекта на другой, развивает быстроту и ловкость		14 неделя
15.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	Выполняются упражнения сначала правой рукой, а затем левой, упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах, игра по упрощенным правилам.	Соревнование	Декабрь, 15 неделя
16.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки	Техника выполнения: левая нога впереди, правая нога располагается сзади, на ширине плеч, стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, в правой руке ракетка она опущена вниз и отведена назад, игра по упрощенным правилам.	Соревнование	Декабрь, 16 неделя
17.	Игровые стойки: высокая, средняя, низкая.	Высокая стойка: голова расположена выше сетки; Средняя стойка: голова расположена на уровне сетки. Низкая стойка: голова расположена ниже сетки, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Январь, 17неделя
18.	Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя	Стойка зависит от положения тела игрока на площадке: правосторонние (правая нога впереди) и левостороннее(левая нога впереди), игра по упрощенным правилам	Соревнование	Январь, 18 неделя
19.	Техника передвижение по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в сторону, переменный шаг, прыжок.	Перемещение может осуществляться в любом направлении: вперед к правой и левой стойкам сетки; в сторону к боковым линиям; назад в правый и левый дальние углы, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Январь, 19 неделя
20.	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки.	Удары справа и сверху выполняются открытой стороной, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Февраль, 20 неделя
21.	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки.	Удары слева и снизу выполняются закрытой стороной, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Февраль, 21 неделя

22.	Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Выполнения упражнений удара сначала имитация, затем в парах с инвентарем, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Февраль, 22 неделя
23.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	Подача подается из правой или левой зоны подачи. Волан должен лететь по диагонали в зону подачи соперника. подача по правилам производится снизу вверх, волан при этом в момент подачи должен находиться ниже уровня нижнего ребра, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Февраль, 23 неделя
24.	Техника выполнения высоко-далёкой подачи.	Выполнения упражнений удара сначала имитация, затем в парах с инвентарем, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Март, 24 неделя
25.	Универсальная тренировка.	После проведения разминки и общефизических упражнений можно переходить к изучению выполнения основных технических приемов бадминтона (стоек, ударов, подач, передвижений) непосредственно на спортивной площадке.	Соревнование	Март, 25 неделя
26.	Техника передвижения из высокой стойки игрока приставным шагом влево.	При перемещении обратить сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Март, 26 неделя
27.	Техника передвижения перекрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки.	При перемещении обратить сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по упрощенным правилам	Соревнование	Апрель, 27 неделя
28.	Универсальная тренировка.	Универсальная разминка начинается, как правило, с разминки, которая состоит из небольшого комплекса упражнений общефизического содержания, позволяющая раскрепостить и разогреть мышцы, суставы и связки занимающихся и т.д.	Соревнование	Апрель, 28 неделя
29.	Передвижение выпадами вперед, вправо-влево в	При перемещении обратить сколько шагов требуется для того, чтобы достигнуть самой дальней части площадки и повторить, в бадминтоне очень важно передвигаться по площадке, игра по	Соревнование	Апрель, 29 неделя

	передней зоне площадки с выполнения короткого удара на сетке.	упрощенным правилам		
30.	Судейство школьных соревнований	Правила бадминтона просты и доступны. Достаточно учителю отсудить одну встречу в присутствии всех учеников, как правила игры усваивает практически каждый.	Соревнование. Судейство. Викторина	Апрель, 30 неделя
31.	Схема построения плана игры в бадминтон	В тактике игры в бадминтон очень важное значение имеет эффективное сочетание физических, технических и психологических качеств спортсменов и т.д	Познавательная беседа.	Май, 31 неделя
32.	Упражнения специально физической подготовки.	Выполняются упражнения на развитие и укрепление ног, работа рук, силы кисти (выпады, прыжки, бег, вращения, рывки, махи так же используются инвентарь: ракетка, волан, небольшие гантели, скакалка, мяч, лежа, сидя и т. д), игра по упрощенным правилам	Соревнование	Май, 32 неделя
33.	Соревнования (индивидуальные)	Соревнования проводятся в личном первенстве.	Школьные спортивные турниры	Май, 33 неделя
34.	Соревнования (командные)	Соревнования проводятся в парах.	Школьные спортивные турниры	Май, 34 неделя

## 6. Формы диагностики и подведения итогов.

Участие в спортивной жизни школы.

Проводятся соревнования по бадминтону среди 3-4 классов (девочки, мальчики). Соревнования, как в личном так и в парном Первенстве школы.

Расписание школьных соревнований по бадминтону

№	Классы	Сроки
1.	2А-2Б	Апрель, 1 неделя (четверг)
2.	3А-3Б	Апрель, 2 неделя (вторник)
3.	4А-4Б	Апрель, 3 неделя (четверг)
4.	Финал	Апрель, 4 неделя (вторник)

### **7. Учебно – методическое и информационное обеспечение курса.**

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25 ).

### **8. Список литературы для обучающихся.**

1. Основы спортивного бадминтона. Рыбаков Д.П, Штильман М.И./.-М.: ФиС,2010
2. Спортивные и подвижные игры. Портных Ю.И./,-М,2011