

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»**


**«Рассмотрено»**

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЗР,  
художественно-эстетического цикла

Протокол № 1  
от «30»августа 2024 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора

 /Квиринг О.В./

«30» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**

Приказ № 300  
от «30» августа 2024 г.  
И.о. директора школы



/Бабенко Н.Н./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАДМИНТОН»**

**для 5-9 классов**

(в соответствии с ФГОС ООО-2021 и ФОП ООО)

**Срок освоения - 5 лет**

**с. Большетроицкое, 2024 г.**

**Рабочая программа** курса внеурочной деятельности «Бадминтон» для 5-9 классов составлена на основе:

- 1) плана внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».
- 2) требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (п.12.4),
- 3) учебного пособия «Внеурочная деятельность учащихся «Бадминтон» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.
- 4) рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования которая соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности 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.

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

**Целью** физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- 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.

Для занятий бадминтоном в 5–9 классах в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подаче, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом низкой интенсивности.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий бадминтонистов и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

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

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

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;  
исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;

владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;

соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

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

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

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

умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения 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.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

### ***Выпускник научится:***

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### ***Выпускник почит возможность научиться:***

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по бадминтону;

– выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Ежегодно по окончании учебного года для определения сформированности результатов проводятся спортивные соревнования по бадминтону.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Формы организации деятельности и их сочетание:**

Занятия проводятся по группам, по 1 часу 1 раз в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

В рамках промежуточной аттестации ежегодно по окончании учебного года проводятся спортивные соревнования по правилам бадминтон.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

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

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

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

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ( 5–9 КЛАСС)**

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<b>5 класс (34 ч)</b>		
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>		
<b>История физической культуры.</b> История развития бадминтона.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	<b>Знать</b> историю развития бадминтона. <b>Излагать</b> общие правила игры в бадминтон.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	<b>Называть</b> основные показатели физического развития. <b>Измерять</b> показатели физического развития. <b>Называть</b> основные признаки правильной осанки. <b>Выполнять</b> упражнения для формирования и профилактики осанки.
<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание.	<b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	<b>Знать</b> о значении режима дня в жизни человека. <b>Владеть</b> правилами планирования и <b>составлять</b> режим дня
<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация и проведение занятий бадминтоном.  Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.  <b>Основные содержательные линии.</b> Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	<b>Соблюдать</b> требования безопасности на игровой площадке. <b>Называть</b> размеры игровой площадки, её основные зоны. <b>Выбирать</b> ракетку и волан для игры в бадминтон. <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные способы самоконтроля на занятиях. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. <b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки. <b>Называть</b> последовательность и дозировку выполнения упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> основные способы хватки ракетки. <b>Выполнять</b> упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p>

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполнять</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполнять</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<b>6 класс (34 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> История зарождения олимпийского движения в России.	<b>Основные содержательные линии.</b> Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.	<b>Излагать</b> основную цель и задачи олимпийского движения. <b>Знать</b> историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка в бадминтоне.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	<b>Называть</b> основные физические качества. <b>Выполнять</b> тесты для оценивания физических качеств. <b>Излагать</b> основные правила развития физических качеств. <b>Выполнять</b> специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
<b>Физическая культура человека.</b> Правила личной гигиены.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	<b>Знать</b> правила личной гигиены. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Требования безопасности. Правила личной гигиены.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.	<b>Соблюдать</b> правила безопасности на занятиях бадминтоном. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности	<b>Основные содержательные линии.</b> Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. <b>Выполнять</b> тесты для оценивания физической подготовленности.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
		<p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения в различных зонах площадки.</p> <p><b>Выполнять</b> перемещение в четыре точки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов на сетке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения плоской и высокой подачи.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p>



<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<b>7 класс (34 ч)</b>		
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>		
<b>История физической культуры.</b> Достижения спортсменов на Олимпийских играх.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	<b>Знать</b> о достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	<b>Знать</b> о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. <b>Знать</b> основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к известному, от освоенного к неосвоенному.
<b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.	<b>Знать</b> о положительном влиянии занятий бадминтоном на формирование воли, трудолюбия, честности, этических норм поведения. <b>Соблюдать</b> правила организации занятий по бадминтону.
<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	<b>Соблюдать</b> правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. <b>Составлять</b> план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия.	<b>Основные содержательные линии.</b> Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.	<b>Выполнять</b> простой анализ и оценку освоения двигательного действия при сравнении с эталоном. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> графическое изображение двигательного действия.
<b><i>Физическое совершенствование</i></b>		

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, <b>выполнять</b> упражнения коррекционной направленности.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов на сетке. <b>Выполнять</b> плоскую и высокую подачи. <b>Демонстрировать</b> технику передвижений в средней зоне площадки. <b>Выполнять</b> плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. <b>Выполнять</b> короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. <b>Выполнять</b> высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смэш». Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. <b>Демонстрировать</b> высокий атакующий удар из средней зоны площадки.</p>
<p><b>8 класс (34 ч)</b></p>		
<p><i>Знания о физической культуре</i></p>		

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b> Основные направления физической культуры в обществе.	<b>Основные содержательные линии.</b> Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы.	<b>Знать</b> об основных направлениях физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной физической культуре.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура.	<b>Основные содержательные линии.</b> Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.	<b>Знать</b> о влиянии занятий физической культурой на гармоничное физическое развитие. <b>Знать</b> основные цели и задачи адаптивной физической культуры. <b>Знать</b> о благотворном влиянии занятий бадминтоном на функциональное состояние и гемодинамику глаз с близорукостью. <b>Знать</b> о спортивной тренировке как системе регулярных тренировочных занятий.
<b>Физическая культура человека.</b> Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.	<b>Основные содержательные линии.</b> Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.	<b>Владеть</b> средствами адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. <b>Раскрывать</b> структуру и содержание спортивной подготовки.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> <b>Организация занятий:</b> адаптивной физической культурой; спортивной подготовкой.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой.	<b>Соблюдать</b> правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой. <b>Составлять</b> план занятий спортивной подготовки.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки.	<b>Основные содержательные линии.</b> Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики	<b>Оценивать</b> состояние здоровья, по показателям физического развития, физической подготовки и функционального состояния. <b>Выполнять</b> анализ и оценку <b>технической и физической</b>

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
	изменения показателей физического развития физической подготовки.	<b>подготовки.</b> <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	<b>Основные содержательные линии.</b> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.	<b>Выполнять</b> комплексы упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. <b>Характеризовать</b> особенности занятий бадминтоном как средство, улучшающее функциональное состояние и гемодинамику глаз при близорукости.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смэш». Прием атакующего удара «смэш». Упражнения общей физической подготовки.	<b>Демонстрировать</b> технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. <b>Выполнять</b> удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения атакующего удара «смэш». <b>Выполнять</b> прием атакующего удара «смэш».
<b>9 класс (34 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b> Здоровый образ жизни и его составляющие.	<b>Основные содержательные линии.</b> Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и	<b>Знать</b> о здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. <b>Знать</b> о значении занятий

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
	профилактике вредных привычек.	бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Основные содержательные линии.</b> Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.	<b>Знать</b> о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности. <b>Знать</b> о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.
<b>Физическая культура человека.</b> Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.	<b>Основные содержательные линии.</b> Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья.	<b>Владеть</b> основами организации здорового образа жизни. <b>Определять</b> оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Раскрывать способы планирования и организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья.
<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация физкультурно-оздоровительных занятий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.	<b>Соблюдать</b> правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. <b>Составлять</b> план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Оценка физического состояния здоровья человека.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p><b>Оценивать</b> физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи. <b>Выполнять</b> антропометрические измерения. <b>Рассчитывать</b> антропометрические индексы Кетле, Эрисмана. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.</p>
<b><i>Физическое совершенствование</i></b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном. <b>Выполнять</b> приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Технико-тактические действия в нападении.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смэш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения атакующего удара «смэш». <b>Выполнять</b> прием атакующего удара «смэш». <b>Выполнять</b> блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смэш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику приема атакующего удара «смэш». <b>Выполнять</b> блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполнять</b> короткий атакующий удар с задней линии площадки. <b>Демонстрировать</b> чередование высоких атакующих ударов на</p>

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
	<p>диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.</p> <p><b>Демонстрировать</b> быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы расстановки игроков на площадке.</p> <p>Соблюдать личную игровую зону спортсмена.</p> <p><b>Демонстрировать</b> перемещения игроков на площадке.</p>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов	Форма занятия	Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Основы знаний</b>				
1	<b>История физической культуры.</b> История развития бадминтона.		Лекция, просмотр видеоматериала, беседа	Профилактические беседы о ЗОЖ	
2	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.				
3	<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание.				
	<b>Практическое содержание занятий</b>				
1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	6	Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.	<p>День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Информационная минутка: важные даты и события Участие в Днях единых действий, посвященных спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a></p>
2	Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи.	11			
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	17			
4	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			



**2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
	<b>Основы знаний</b>				
1	<b>История физической культуры.</b> История зарождения олимпийского движения в России.		Лекция, просмотр видеоматериала, беседа	Профилактические беседы по ЗОЖ	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a>
2	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка в бадминтоне.				
3	<b>Физическая культура человека.</b> Правила личной гигиены.				
	<b>Практическое содержание занятий</b>				
1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	11	Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.	День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Информационная минутка: важные даты и события Участие в Днях единых действий, посвященных спортивно-оздоровительной деятельности.	
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	23			
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			

**3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Основы знаний</b>					
1	<b>История физической культуры.</b> Достижения спортсменов на Олимпийских играх.		Лекция, просмотр видеоматериала, беседа	Профилактические беседы о ЗОЖ	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a>
2	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.				
<b>Практическое содержание занятий</b>					
1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи.	12	Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.	День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Информационная минутка: важные даты и события Участие в Днях единых действий, посвященных спортивно-оздоровительной деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.	22			
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>			

#### 4 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов	Форма занятия	Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Основы знаний</b>					
1	<b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b> Здоровый образ жизни и его составляющие.		Лекция, просмотр видеоматериала, беседа, соревнования.	Профилактические беседы о ЗОЖ	
2	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
3	<b>Физическая культура человека.</b> Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.				
<b>Практическое содержание занятий</b>					
1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.	1	Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.	<p style="text-align: center;">День здоровья.</p> <p style="text-align: center;">Спортивные соревнования.</p> <p style="text-align: center;">День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией</p> <p style="text-align: center;">Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Информационная минутка: важные даты и события</p> <p style="text-align: center;">Участие в Днях единых действий, посвященных спортивно-</p>	<p style="text-align: center;"><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a></p>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Технико-тактические действия в нападении.	12			
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Тактика одиночной игры.				

	Тактика парной игры.	21		оздоровительной деятельности.	
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			

### 5 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов	Форма занятия	Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
<b>Основы знаний</b>						
1	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Лекция, просмотр видеоматериала, беседа, соревнования.	Профилактические беседы о ЗОЖ	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.tulaschool.ru">www.tulaschool.ru</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a>	
2	<b>Физическая культура человека.</b> Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.					
3	<b>Физическая культура человека.</b> Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.					
<b>Практическое содержание занятий</b>						
1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.	1	Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.	<p style="text-align: center;">День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Информационная минутка: важные даты и события</p>		
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Технико-тактические действия в нападении.	12				
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной</b>					

	<b>направленностью.</b> Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.	21		Участие в Днях единых действий, посвященных спортивно- оздоровительной деятельности.	
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			

## **ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ**

Физическая подготовка обучающихся бадминтоном направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация. Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. Совершенствование двигательных качеств подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств обучающихся, которые обуславливают успешное выполнение двигательных в бадминтоне. В качестве средств общей физической подготовки на уроках физической культуры по бадминтону в основной школе широко используются обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и спортивные игры. Для развития основных физических качеств рекомендуются следующие упражнения:

для развития общей выносливости – продолжительный бег, кроссовый бег умеренной интенсивности, длительная ходьба средней интенсивности, спортивная ходьба. Общая выносливость развивается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени;

для развития быстроты – бег на короткие дистанции, челночный бег, спортивные и подвижные игры с бегом и прыжками. Для развития быстроты необходимо применять упражнения выполняемые с большой скоростью и частотой;

для развития силы – упражнения с различными отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, Упражнения для развития силы выполняются попеременно для мышц сгибателей и разгибателей. Следует так же чередовать упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, в исходном положении стоя и лежа;

для развития ловкости и координации – челночный бег, бег с ускорением на отрезках 10–15 м, встречные эстафеты, подвижные игры.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Используя средства общей и специальной физической подготовки, учитель должен всегда помнить об оптимальном уровне развития физических качеств в бадминтоне. А также о том, что процессы совершенствования физических качеств и развитие техники происходят одновременно, с естественным развитием организма, т. е. учитываются сенситивные неравномерные периоды развития костно-мышечного аппарата, развитие различных органов и систем (максимальные темпы роста у девочек 11–12 лет, у мальчиков – 13–14 лет; максимальный прирост мышечной массы у девочек 13 лет, у мальчиков – 14 лет). Также нужно учитывать то, что всестороннему развитию двигательных качеств и двигательных навыков способствуют средства общей физической подготовки, являющиеся основными на начальных этапах. Учитель должен помнить, что по мере роста технического мастерства первостепенное значение приобретают средства специальной физической подготовки.

В старших классах особое внимание следует обратить на упражнения специального назначения. Они должны быть максимально приближены к основным техническим приемам в бадминтоне. И чем больше их сходство, тем лучше спортивный результат.

Рассмотрим средства и методы, которые используются для развития наиболее важных и значимых качеств, которыми должен обладать бадминтонист.

Во-первых, бадминтонист, совершенствуя технику, должен знать, что одним из главных качеств является быстрота. Под быстротой понимается способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота – это способность с достаточной скоростью реагировать на различные раздражители. Специальная быстрота – это способность к выполнению соревновательных действий, элементов и частей движений с очень большой скоростью.

Существует три основные формы, в которых проявляются скоростные способности обучающегося: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Задача состоит в том, чтобы обеспечить синтез этих форм наилучшим способом.

Специалистами в сфере физической культуры и спорта было установлено, что скоростные способности являются врожденными, а значит, практически не подвергаются изменениям в процессе тренировки. Тем не менее, для того, чтобы добиться повышения скорости рекомендуется использовать специальные методы и средства, а также развивать силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

Методика воспитания скоростных способностей предусматривает выполнение освоенных заданий на максимально возможных скоростях. Очень важно сосредоточить внимание на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Скоростные упражнения необходимо прекратить в случае появления первых признаков утомления.

Упражнения, которые используются для развития скоростно-силовых качеств бадминтониста разделяют на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд).

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Существует также три направления развития быстроты движений и силы определенных групп мышц: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

*Скоростное направление* предусматривает использование упражнений первой группы. К этому же направлению можно отнести методы, которые развивают быстроту реакции: метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

*Скоростно-силовое направление* ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств**

Занятия бадминтоном, особенно в детском возрасте, требуют определенных знаний особенностей развития детского организма. Уже в раннем возрасте дети, занимающиеся бадминтоном, могут овладеть основными сложными навыками. Наиболее благоприятным периодом для освоения основ техники принято считать младший и средний школьный возраст. Именно в этот период юные спортсмены легко воспринимают и осваивают разнообразные формы движений. Объясняется это ускоренным развитием в этот период двигательных способностей, координационных возможностей. К периоду полового созревания у девочек (13–14 лет) и мальчиков 15–16 лет) эта способность легко усваивать движения достигает своего предела.

Работая с детьми, следует всегда помнить, что развитие детского организма протекает неравномерно, а поэтому морфологическое и функциональное развитие детского организма находится в тесной связи с его постоянно чередующимися ускоренными (сенситивными) и замедленными периодами развития.

Весь процесс подготовки бадминтонистов, от новичка до мастера спорта международного класса, рекомендуется условно разбить на несколько взаимосвязанных между собой этапов. Точного соблюдения возрастных границ по каждому этапу на практике добиться довольно сложно. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, уровнем их физической подготовки и, наконец, биологическим (а не паспортным) возрастом. Однако условное возрастное деление по каждому этапу существует. Каждый этап подготовки связан с прохождением ряда возрастных ступеней. Такая классификация используется в педагогике и психологии, разделяет школьников на группы исходя из их психолого-педагогических особенностей, а физиологическая периодизация – в зависимости от строения, развития и становления функций систем организма. Кроме того, такое же деление на возрастные группы предусматривается правилами соревнований по бадминтону.

Двигательная активность растущего организма обеспечивает развитие всех его систем, стимулируя обмен веществ и энергии. Окостенение скелета (замена хрящевой ткани на костную) происходит в различных его частях в разные сроки, при этом развитие костной ткани связано с ростом мышечной ткани.

Развитие каждой мышцы или группы мышц также происходит неравномерно: наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц – разгибателей опережают темп развития мышц – сгибателей. Мышцы, начинающие раньше функционировать и являющиеся более нагруженными, особенно быстро увеличивают свою массу.

Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, так как освоение новых движений обязательно сопровождается совершенствованием физических качеств. Развитие физических качеств в процессе онтогенеза происходит неравномерно и гетерохронно, поэтому каждому возрасту свойствен определен уровень развития двигательных качеств.

Развитие силы происходит относительно равномерно с 8 до 10 лет, а наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы – в период от 13–14 до 16–17 лет, а в последующем темпы её прироста замедляются.

Быстрота нарастает до 13–15 лет, если в это время её не развивать, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Время двигательной реакции особенно быстро уменьшается в 9–11 лет, приближаясь к данным взрослых в 13–14 лет; скорость одиночных движений наиболее эффективно развивается в 9–13 лет, максимальная частота движений достигается в 13 лет, но может увеличиваться до 17 лет и даже до 20 лет. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.



С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении динамических упражнений на выносливость, наибольший прирост аэробной выносливости наблюдается у юношей от 15 до 20 лет.

Различные проявления ловкости развиваются в разные возрастные периоды: наибольший рост способности управлять пространственными параметрами движений отмечается от 7 до 10 лет, временными (дифференцировка темпа движений) – к 13–14 годам, силовыми (дифференцирование мышечных усилий) – к 15–17 годам.

Наибольшая гибкость отмечается у мальчиков в 15 лет, у девочек – в 14 лет, но изменения ее неравномерны. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, а его подвижность при сгибании заметно возрастает у мальчиков с 7 до 10 лет, а в 11–13 лет уменьшается. Следует отметить, что гибкость у лиц зрелого и пожилого возраста снижается. Это, прежде всего, касается позвоночника, а гибкость пальцев и кисти сохраняется дольше всего.

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

### *Начальное положение игрока на площадке*

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 80–120 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120–150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

### *Центральное положение игрока на площадке.*

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

### *Подача во время игры.*

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

### *Приём подачи.*

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смэшем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

## Основы игры в бадминтон

«Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку.

Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смэш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока.

Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смэшами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смэш» является обманным.

«Смэш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смэш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

– если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;

– если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки – подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки – удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке.

Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

#### **Основа тактических действий во всех играх**

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
  - а) двигаться на волан;
  - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

*Материально-техническое обеспечение*

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
<b><i>Измерительные приборы</i></b>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
Пульсомер	Д	
Тонометр автоматический	Д	
<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

### *Учебно-методические пособия*

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).