

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М. Т.
КАЛАШНИКОВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

РАССМОТРЕНО
на заседании мо
начальных классов
Протокол № 1
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Степенко С. И.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Ларцева О.В.
Приказ № 657-од от
28 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
««БАДМИНТОН»»
Для 2-4 класса начального общего образования

Программа составлена: учителями физической культуры

2023 г

Содержание:

Пояснительная записка

Цель программы

Задачи программы

Планируемые результаты обучения

Содержание программы

Тематический план

Календарно - тематическое планирование

1 года обучения

2 года обучения

3 года обучения

Приложения

Список литературы

Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 2-4 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Бадминтон – игра, доступная для учащихся разных возрастных групп. В эту игру играют во дворах, на пляжах и пикниках. Но дети не знают правил и поэтому часто теряют интерес к игре. К тому же почти никто не знает, как правильно держать ракетку и выполнять удары по волану. Дети, усвоившие основные правила игры, передадут свои знания сверстникам и станут в каком-то смысле проводниками этой игры в массы. Эта игра не требует дорого стоящего инвентаря и громадных залов. Играть на воздухе мешает ветер, в зале ветра никогда не бывает. Площадка имеет небольшие размеры и помещается в любом спортивном зале. Правила игры достаточно просты и судейство выполнять не сложно.

Бадминтон может стать важным средством физического воспитания. Занятия бадминтоном прививают стойкие гигиенические навыки, укрепляют нервную систему, развивают мускулатуру и органы дыхания.

Медицинские исследования показали, что занятия бадминтоном улучшают координацию, являются эффективным инструментом в борьбе со стрессами и психологической усталостью, возникающей у учеников.

7-10 лет – оптимальный возраст для начала обучения игре «Бадминтон», предварительной подготовки, как для мальчиков, так и для девочек. У детей данного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Младший школьный возраст является благоприятный для разучивания новых движений, так как примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание. У детей еще достаточно легкий костный скелет и несильно развиты мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной группам здоровья, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Цель программы:

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

Задачи программы:

Предметные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;

3) повышение резервных возможностей организма.

Личностные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Младшим школьникам свойственно конкретно образное мышление, поэтому особенно важно на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. В данном периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, так как значительно легче правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке. Для поддержания интереса к игре следует создавать на уроках повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые и соревновательные формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, чего добиться на уроках бадминтона очень просто (игры, эстафеты, забеги и т.д.)

Данная программа рассчитана на 3 года обучения по 1 уроку в неделю ежегодно, что составляет в целом 68 часов в учебном году.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о спортивной игре “Бадминтон”» (информационный компонент деятельности),
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о спортивной игре “Бадминтон”» 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 обучающихся способам хватки ракетки, подач, 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 подач, 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.

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.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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.

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно – гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон.

Раздел 2. Знакомство с техникой игры

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП). Упражнения для развития **гибкости, прыгучести, быстроты**. Игры на развитие **скоростных качеств**. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.

Раздел 3. Игры с элементами бадминтона

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Лопта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

Тематический план программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Основы теоретических знаний	2	2	2
2.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15	15	15
3.	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры,	15	15	15
4.	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	2	2	2
Всего:		34	34	34

Тематическое планирование для учеников 2 класса.

1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол- во часов	ЭОР, ЦОР
Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа)			
1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	РЭШ
2.	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	1	РЭШ
Раздел 2. Знакомство с техникой и тактикой игры (15 часов)			
3.	Знакомство с упражнениями для развития гибкости	1	РЭШ
4.	Выполнение упражнений для развития гибкости	1	РЭШ
5.	Знакомство с упражнениями для развития прыгучести	1	РЭШ
6.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	1	РЭШ
7.	Выполнение упражнений для развития выносливости	1	РЭШ
8.	Выполнение упражнений для развития выносливости	1	РЭШ
9.	Изучение упражнений для развития быстроты	1	РЭШ
10.	Изучение игр на развитие скоростных качеств	1	РЭШ
11.	Основные стойки и перемещения в них	1	РЭШ
12.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	РЭШ
13.	Способы перемещения по площадке.	1	РЭШ
14.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	РЭШ
15.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1	РЭШ
16.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1	РЭШ
17.	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.	1	РЭШ
Раздел 3. Игры с элементами бадминтона (15 часов)			
18.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Бой с тенью».	1	РЭШ
19.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Падающий волан».	1	РЭШ
20.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Убеги от водящего».	1	РЭШ
21.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Чётные и нечётные».	1	РЭШ
22.	<u>Парные игровые упражнения.</u>	1	РЭШ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
	Игра «Парная гонка волана».		
23.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Унеси волан».	1	РЭШ
24.	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.	1	РЭШ
25.	<u>Парные упражнения с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями».	1	РЭШ
26.	<u>Парные упражнения с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Кто выше и быстрее?»	1	РЭШ
27.	<u>Парные упражнения с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Делай, как я, с ракетками».	1	РЭШ
28.	<u>Парные упражнения с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Имитационный бадминтон».	1	РЭШ
29.	<u>Парные упражнения с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Бадминтон левыми руками»	1	РЭШ
30.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Закинь волан».	1	РЭШ
31.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол»	1	РЭШ
32.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».	1	РЭШ
Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.(2 часа)			
33.	Контроль двигательных умений и навыков учащихся	1	РЭШ
34.	Контроль общей физической подготовленности учащихся	1	РЭШ
ВСЕГО:		34	

**Тематическое планирование для учеников 3 класса.
2 года обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа)			
1.	Повторение правил техники безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Личная гигиена и режим дня.	1	РЭШ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
2.	Здоровый образ жизни.	1	РЭШ
Раздел 2. Знакомство с техникой и тактикой игры (15 часов)			
3.	Выполнение упражнений для развития гибкости	1	РЭШ
4.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	1	РЭШ
5.	Выполнение упражнений для развития выносливости	1	РЭШ
6.	Выполнение упражнений для развития быстроты	1	РЭШ
7.	Изучение техники подачи у стены и в парах.	1	РЭШ
8.	Совершенствование техники подачи у стены и в парах.	1	РЭШ
9.	Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов.	1	РЭШ
10.	Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов.	1	РЭШ
11.	Совершенствование техники перемещения в различных стойках.	1	РЭШ
12.	Способы перемещения по площадке.	1	РЭШ
13.	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	РЭШ
14.	Изучение техники подачи у стены.	1	РЭШ
15.	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	1	РЭШ
16.	Контроль скорости передвижения по площадке.	1	РЭШ
17.	Совершенствование техники жонглирования на разную высоту с перемещением.	1	РЭШ
Раздел 3. Игры с элементами бадминтона (15 часа)			
18.	Перекидывание волана в парах. Игра «Падающий волан».	1	РЭШ
19.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Бой с тенью».	1	РЭШ
20.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Чётные и нечётные».	1	РЭШ
21.	<u>Совершенствование техники бросков</u> по разным траекториям. Игра «Убеги от водящего».	1	РЭШ
22.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений.</u> Игра «Парная гонка волана».	1	РЭШ
23.	<u>Совершенствование техники парных игровых</u>	1	РЭШ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
	<u>упражнений.</u> Игра «Унеси волан».		
24.	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.	1	РЭШ
25.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений. с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Кто выше и быстрее?»	1	РЭШ
26.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра«Гонка волана с упражнениями».	1	РЭШ
27.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Делай, как я, с ракетками».	1	РЭШ
28.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Имитационный бадминтон».	1	РЭШ
29.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Бадминтон левыми руками»	1	РЭШ
30.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Закинь волан».	1	РЭШ
31.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол»	1	РЭШ
32.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».	1	РЭШ
Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. 2 (часа)			
33.	Контроль двигательных умений и навыков учащихся	1	РЭШ
34.	Контроль общей физической подготовленности учащихся	1	РЭШ
Всего:		34	

**Тематическое планирование для учеников 4 класса
3 года обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР,Ц ОР
Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа)			
1.	Повторение правил техники безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Режим дня школьника его основное содержание и правила планирования.	1	РЭШ
2.	Физическое развитие человека.	1	РЭШ
Раздел 2. Знакомство с техникой и тактикой игры (15 часов)			
3.	Выполнение упражнений для развития гибкости	1	РЭШ
4.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	1	РЭШ
5.	Выполнение упражнений для развития выносливости	1	РЭШ
6.	Выполнение упражнений для развития быстроты	1	РЭШ
7.	Совершенствование техники подачи у стены и в парах.	1	РЭШ
8.	Совершенствование техники подачи у стены и в парах.	1	РЭШ
9.	Ознакомление с техникой выполнения высоко далёких ударов.	1	РЭШ
10.	Совершенствование техники выполнения высоко далёких ударов.	1	РЭШ
11.	Совершенствование техники перемещения в различных стойках.	1	РЭШ
12.	Способы перемещения по площадке.	1	РЭШ
13.	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	РЭШ
14.	Изучение техники подачи у стены.	2	РЭШ
15.	Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	1	РЭШ
16.	Контроль скорости передвижения по площадке.	1	РЭШ
17.	Совершенствование техники жонглирования на разную высоту с перемещением.	1	РЭШ
Раздел 3. Игры с элементами бадминтона (15 часов)			
18.	Перекидывание волана в парах. Игра «Падающий волан».	1	РЭШ
19.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Бой с тенью».	1	РЭШ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР,Ц ОР
20.	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Чётные и нечётные».	1	РЭШ
21.	<u>Совершенствование техники бросков по разным траекториям.</u> Игра «Убеги от водящего».	1	РЭШ
22.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений.</u> Игра «Парная гонка волана».	1	РЭШ
23.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений.</u> Игра «Унеси волан».	1	РЭШ
24.	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.	1	РЭШ
25.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Кто выше и быстрее?»	1	РЭШ
26.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями».	1	РЭШ
27.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Делай, как я, с ракетками».	1	РЭШ
28.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Имитационный бадминтон».	1	РЭШ
29.	<u>Совершенствование техники парных игровых упражнений с ДВУМЯ воланами.</u> Игра «Бадминтон левыми руками»	1	РЭШ
30.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Закинь волан».	1	РЭШ
31.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол»	1	РЭШ
32.	<u>Выполнение групповых игровых упражнений.</u> Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».	1	РЭШ
Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. (2 часа)			
33.	Контроль двигательных умений и навыков учащихся	1	РЭШ
34.	Контроль общей физической подготовленности учащихся	1	РЭШ
ВСЕГО:		34	

Необходимое материально-техническое оснащение

1. Воланчики,
2. Маты гимнастические
3. Мел,
4. Ракетки,
5. Секундомер,
6. Сетка бадминтонная,
7. Скакалки,
8. Стенка гимнастическая,
9. Стойки бадминтонные,
10. Теннисные мячи,
11. Обручи,
12. Кегли.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение

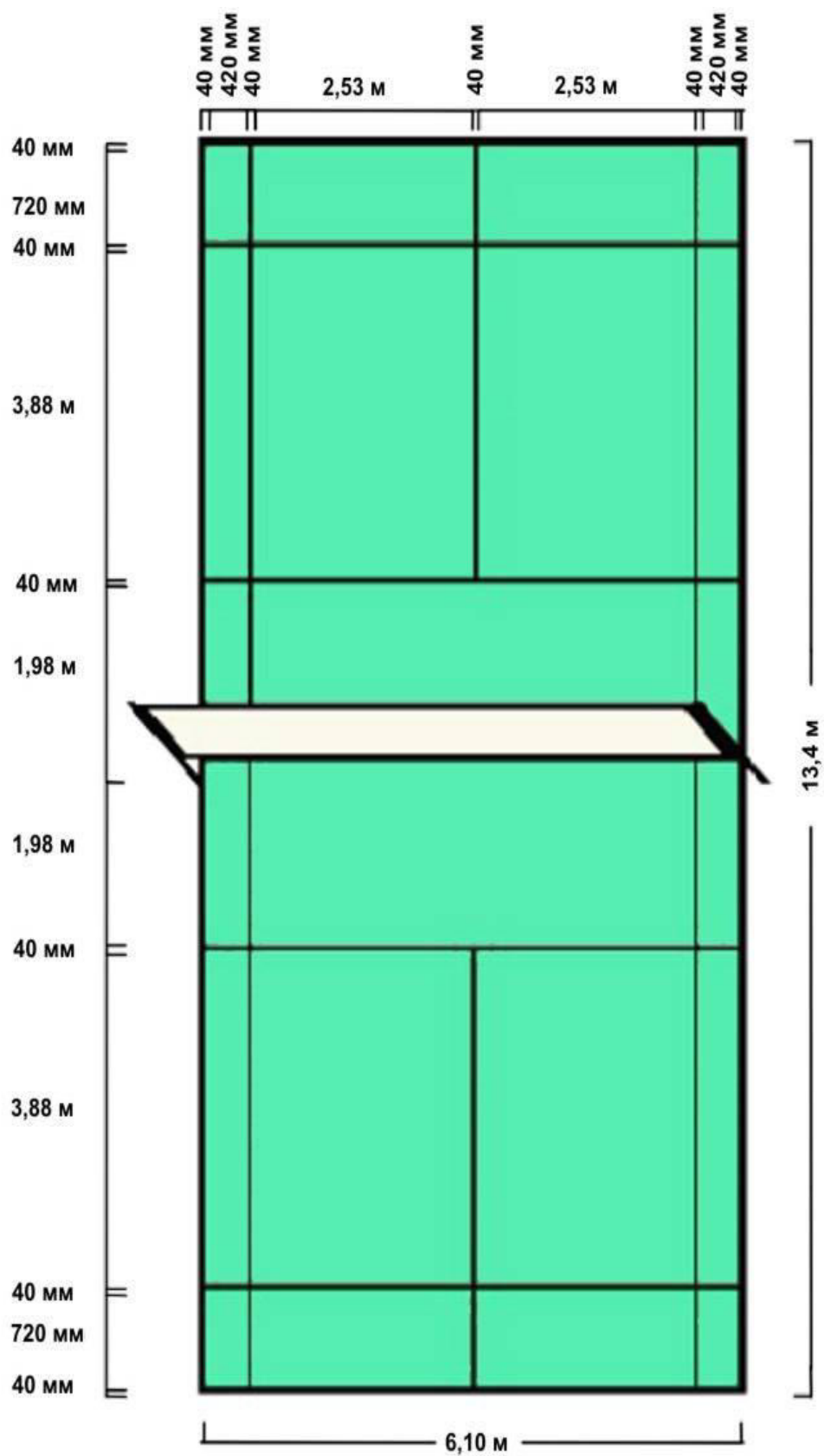
Оценка уровня физической и технической подготовленности юного бадминтониста

Оценка уровня физической и технической подготовленности юного бадминтониста

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


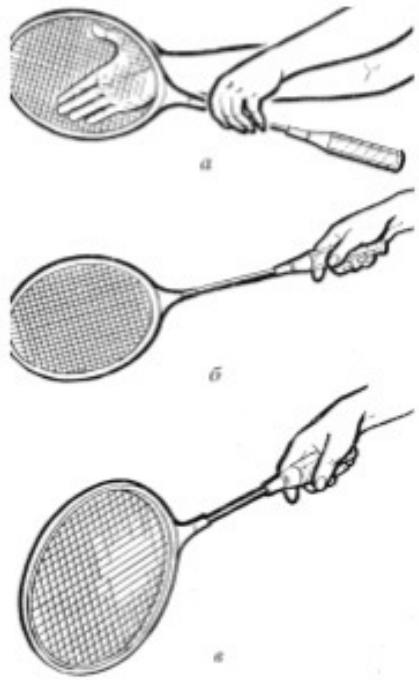
Приложение

Размер площадки для игры «Бадминтон»



Памятка

Как обращаться с воланом и ракеткой?

<p style="text-align: center;">Держание волана</p> <p>Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на рисунке справа</p>	
<p style="text-align: center;">Как правильно держать ракетку</p> <p>Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (рис. а); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (рис. б, в).</p>	

Упражнения с воланом для подготовки детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и пробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

Игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д.. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

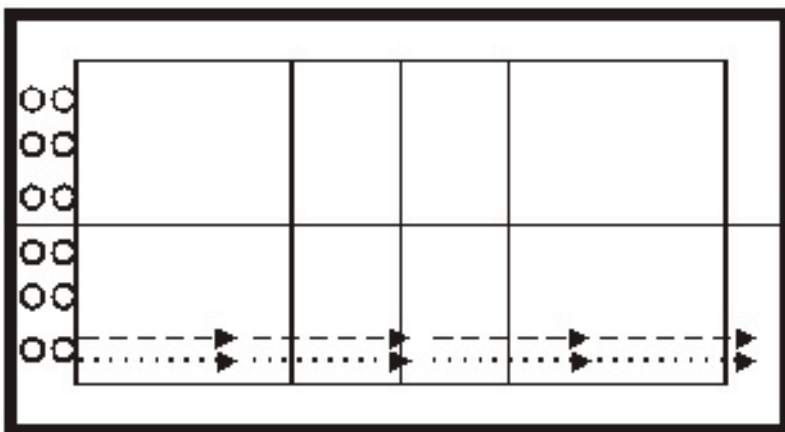
Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка волана»



Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и.т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«Гонка волана с упражнениями»

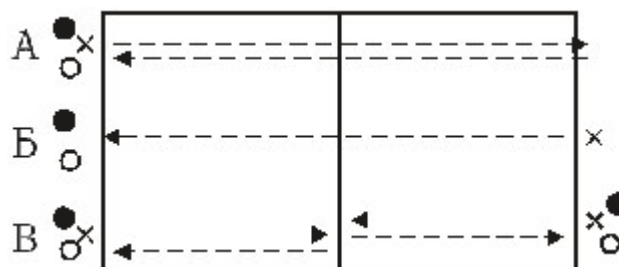
Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). «Крестик» будет гнать волан, «нолик» – выполнять упражнение, а «кружочек» – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу.

«Крестик» выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: «крестик» может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

«Нолик» начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз до момента касания линии «крестиком». Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднятие туловища из положения лежа на спине, и т.п. «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает количество раз у «нолика» до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» – гонит волан, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого больше очков.



Вариант 2. То же, но «крестик» – бежит, а «нолик» выполняет жонглирование (один из вариантов).

«Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

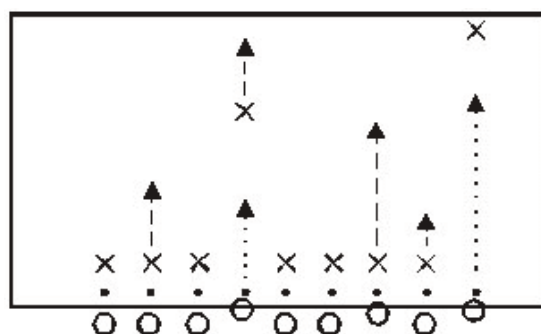
«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланчики. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее.

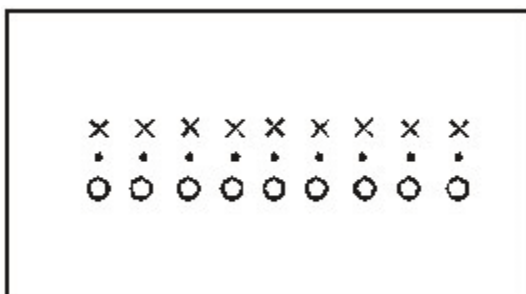
Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего после касания им боковой линии не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Унеси волан»

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.



«Четные и нечетные»



Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на

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

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.

Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк,

остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший наименьшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают. Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

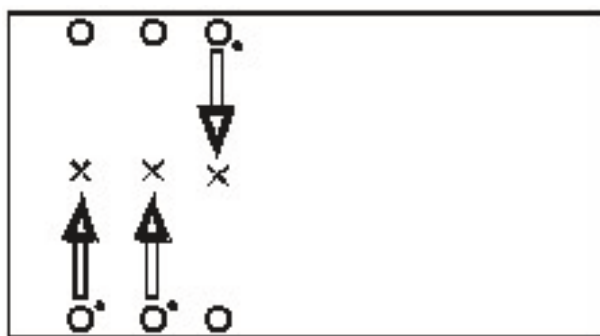
Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

«Вьшибалы подачи»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить



водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и

игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

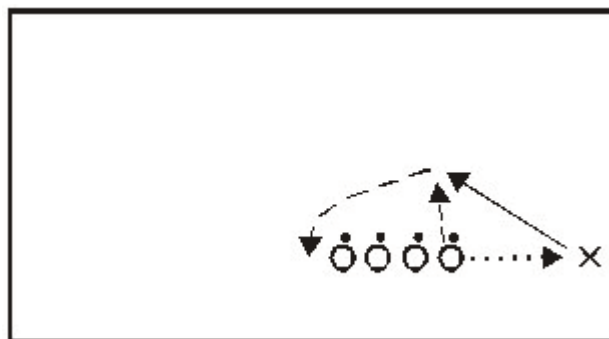
Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.



Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воанов в руках, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воаном. Игроки одной команды, передавая воан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воаном в руках запрещены. Нельзя вырывать воан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воанами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Лопта бадминтонистов»

Игра проводится по правилам лопты с тремя изменениями:

1. Играют воаном.
2. Удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку.
3. Не учитывается ловля с лёта.

«Бадминтон левыми руками»

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

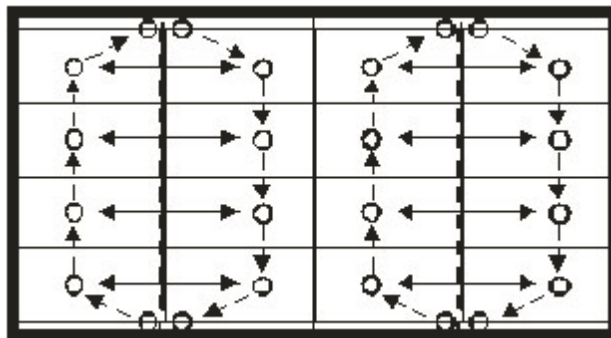
«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между



собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки (см. рис.).

Список литературы:

1. АЗЫ СПОРТИВНОГО БАДМИНТОНА. Учебно-познавательная книга для начинающих. – 1-е изд., стер. – К.: Лотоспак, 2008. – 28 с.
2. Лепёшкин В.А. Бадминтон для всех. Феникс, Ростов на Дону, 2007г.
3. Бердюгина Я., Леонтьев В. «Уроки бадминтона» // Газета «Спорт в школе», № 20, 2009.
4. Редакция газеты "История бадминтона"// Газета «Спорт в школе», № 3, 2005.
5. Редакция. "Спидминтон - новые возможности бадминтона"// Газета «Спорт в школе», № 3/2005.
6. Редакция. "Цвет бадминтона - белый"// Газета «Спорт в школе», № 3/2005.
7. Редакция. "Секрет быстроты волана"// Газета «Спорт в школе», № 3/2005.
8. Ольга Бакун. "Бадминтон в школе полного дня, или Игра без начала и конца" // Газета «Спорт в школе», № 3, 2005.
9. Андрей Полозов. "Как считать рейтинг участников многоборья?"// Газета «Спорт в школе», № 4, 2006.
10. Лепешкин В. "Игры с воланом и ракеткой"// Газета «Спорт в школе», №13, 2006.
11. Лепешкин В. "Распределение материала по классам"// Газета «Спорт в школе», № 13, 2006.
12. Лепешкин В. "Варианты проведения соревнований" // Газета «Спорт в школе», № 13, 2006
13. Лепешкин В. "Бадминтон в школе" // Газета «Спорт в школе», № №13, 2006
14. Лепешкин В. "Инвентарь и оборудование" // Газета «Спорт в школе», № 13, 2006.
15. Лепешкин В. "Правила безопасности" // Газета «Спорт в школе», № 13, 2006

16. Лепешкин В. "Организация и методика проведения занятий" // Газета «Спорт в школе», № 13, 2006.
17. Лепешкин В. "Подготовка к обучению технике" // Газета «Спорт в школе», №13, 2006.
18. Лепешкин В. "Упражнения с ракеткой" // Газета «Спорт в школе», №13, 2006.
19. Лепешкин В. "Упражнения с воланом и ракеткой" // Газета «Спорт в школе», № 13, 2006.
20. Лепешкин В. "Удары" // Газета «Спорт в школе», №13, 2006.