



Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей 1-4 классов  
Руководитель:  
 И.В. Арапова  
Протокол  
№ 1 от «29» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 1 от «29» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СО  
«Екатеринбургская школа №7»  
 С.Н. Ключкова  
Приказ № 120 от «30» августа  
2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта  
«Бадминтон» 7-10 лет  
на 2024-2025 год

Составитель:  
Камидуллина Наталья Рифатовна,  
учитель первой квалификационной категории

Екатеринбург, 2024г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка	5
2. Формы и режим занятий	6
3. Планируемые результаты	7
4. Содержание программы	11
5. Особенности реализации программы	18
6. Материально-технические условия реализации программы	19
7. Учебно-информационное обеспечение программы	20

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бадминтон» (далее - программа) составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 35.98-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 03.07.2020г. № 58824);
- Постановление правительства Свердловской области от 23.04.2015 г. № 270-ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории Свердловской области» (с изменениями от 29.01.2016 г. № 57-ПП, от 27.10.2016 г. № 757-ПП).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №7»
  - Программа воспитания ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №7»
  - Локальные акты образовательного учреждения.

### **Общая характеристика Программы**

**Бадминтон** — вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием **волан** с помощью **ракеток**. Олимпийский вид спорта с 1992г.

В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки.

*В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.*

Бадминтон имеет массу положительного и не имеет противопоказаний. Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Площадку для бадминтона очень просто оборудовать. Правила игры в бадминтон просты и не требуют длительного изучения. Несложно судить соревнования. Довольно простую технику игры легко освоить. Для игры в бадминтон достаточно двух человек. Медицинские исследования показали, что игра в бадминтон положительно влияет на зрение, т.к. наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланчиком уменьшают жировые отложения в области талии. А главное – дети все время в движении.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность программы** заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

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.

**Педагогическая целесообразность** – программа дополнительная общеобразовательная ознакомительного уровня, позволяет решить

проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры.

Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

**Целью** программы является – овладение базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности школьников в бадминтоне; сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а также воспитание моральных и волевых и достижение спортивных успехов.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать необходимые знания, умения и навыки игры в бадминтон;

- познакомить с историей происхождения вида спорта;

- развивать физических качеств как внимательность, умение слушать

- правильность выполнения задания;

- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;

- сформировать начальные навыки в бадминтоне;

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- научить правильному дыханию;

- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений;

- сформировать и расширить коммуникабельные способности;

- приобщить к самостоятельности.

**Воспитательные:**

- воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по бадминтону;

- способствовать чувства порядочности, честности;

- приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитывать волю к победе;

- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;

- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**

Данная программа является ознакомительной, и дает возможность каждому обучающему познакомиться и полюбить этот вид спорта. Программа позволит овладеть начальными знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон, и в дальнейшем перейти обучающимся на базовый уровень.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон» 7-10 лет.**

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год – 68 часов за период реализации программы.

## **2. Формы обучения и режим занятий**

Данная программа реализуется в очной форме.

**Форма** занятий – групповая, фронтальная.

**Тип** занятий – теоретический, практический.

**Форма проведения занятий** - учебно-тренировочные занятия, комбинированные занятия, контрольные, теоретические, практические.

**Занятия проводятся** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Язык обучения** – русский.

### **3. Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

#### ***Предметные результаты***

Обучающиеся будут знать:

- историю бадминтона;
- правила игры бадминтона;
- основное оборудование и инвентарь для занятий;
- из каких частей состоит комплект сетки и ракетка;
- основные гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме занимающихся, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- физические упражнения;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- формировать элементы техники в бадминтоне;

Обучающиеся научатся:

- получать умения и навыки игры в бадминтон;
- выполнять технические элементы ракеткой;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

#### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- физическое состояние;
- эмоциональное состояние;
- трудолюбие и работоспособность;
- гигиена и самоконтроль на занятиях;
- умение концентрироваться;
- разновозрастное сотрудничество и толерантность.

#### ***Метапредметные результаты***

##### ***Регулятивные УУД***

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;
- анализировать причину успеха/неуспеха;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

##### ***Коммуникативные УУД***

У обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;
- включаться в процесс занятия;
- формулировать собственное мнение и затруднение;
- уметь выражать разные эмоции.

### **Способы определения результативности:**

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов:
  - участие в контрольных нормативах, участие в игре на счет, награждение лучших в группе (личный, парный зачет);
  - участие в мастер-классах, фестивалях в парках на открытом воздухе;
  - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.

### **Виды контроля**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос.
Текущий контроль		
течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к усвоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, Контрольное занятие, самостоятельная работа.



## Промежуточный или рубежный контроль

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия	Определение степени усвоения материала. Определение результатов обучения	Товарищеский матч, соревнования, Контрольное занятие, самостоятельная работа, мастер-класс
---	---	--

### В конце учебного года или курса обучения

В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие
--	--	---

**Форма подведения итогов реализации ознакомительной программы дополнительного образования** – товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив. Чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы для проведения своевременного анализа деятельности педагогом, родителями.

### **Система оценивания** предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической, технической, тактической и физической подготовки. Эффективность обучения определяться следующим образом:

80-100% - высокий уровень освоения программы;

60-80% - уровень выше среднего;

50-60% - средний уровень;

30-50% - уровень ниже среднего;

меньше 30% - низкий уровень.

#### 4.Содержание программы

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теори я	практи ка	
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки.	3	2	1	Опрос, беседа, показ
2	Правила игры в бадминтон	2	2		Опрос, беседа
3	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.	4	1	3	Опрос, беседа, игра
4	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом.	4	2	2	Показ, игра,
5	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса.	6	2	4	Показ, игра,
6	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	4		4	Показ, игра,
7	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.	4		4	Показ, игра,
8	<b>Общая физическая подготовка</b>	12	2	10	Игра, соревнования, беседа, тест
9	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	1	9	Игра, соревнования, опрос, тест
10	<b>Тактическая подготовка</b> Изучение игры «Вертушка». Совершенствование техники жонглирования. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.	6	1	5	Показ, игра, тест Контроль уровня развития координационных способностей.
11	<b>Техническая подготовка</b> Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	10	2	8	Показ, игра, тест

	<p>Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка».</p> <p>Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.</p> <p>Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.</p> <p>Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.</p> <p>Парная эстафета.</p> <p>Изучение приема и подач сверху, снизу.</p> <p>Одиночные встречи со счетом до 11 очков.</p>				
12	<p><b>Соревновательная подготовка</b></p> <p>Повторение правил проведения соревнований по бадминтону</p> <p>Контрольные нормативы</p>	3	1	2	Соревнования по бадминтону
Всего:		68	16	52	

## 5. Особенности реализации программы

### *1. Инструктаж по технике безопасности.*

Поведение обучающихся в спортивном зале. Спортивная одежда обучающихся.

### *2. Краткий обзор развития спорта бадминтона*

Год рождения бадминтона. Основатель игры в бадминтон. Родина бадминтона. Первые шаги бадминтона. Первые шаги бадминтона у нас в стране. Развитие бадминтона среди школьников. Соревнования по бадминтону среди школьников. Описание игры в бадминтон.

### *3. Правила игры в бадминтон.*

Размеры игровой площадки. Форма игрока. Правила игры в бадминтон..

### *4,5 Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о

строях и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 1 кг). Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег) упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину, с места. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стенку.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

«Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону

(вправо и влево) с места.

### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег: с ускорением 30-40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50- 60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей и направлено на развитие и специализированное проявление двигательных качеств, при выполнении технических приёмов и действий игрока в бадминтон.

### *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки бадминтониста.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся

несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

*Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:*

техника выполнения подач, ударов;

выполнение игровой комбинации;

умение чеканить;

бег 30 м с в/старта (в сек.);

прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

**5. *Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для нападающего удара (прямого); для выполнения заброса; для выполнения подачи (2х видов).

Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений

Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка.

Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в)

левосторонняя стойка. Последовательное овладение элементами техники

передвижений: а) приставным шагом; б) срестным шагом; в) выпады

вперед, всторону. Обучение технике на месте в целом.

Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение

подаванию подач (короткая, плоская, высокодалекая)

Обучение подачам: а) подбрасывание волана; б) «прямой удар», «маятник», «веер» в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат».

Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки

Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике атакующих ударов Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов у сетки

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

#### Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

#### **6. Техническая подготовка.**

*Техника нападения. Действия в защите.*

Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

#### **7. Соревновательная подготовка**

Участие в выступлениях. Для оценки деятельности и результатов выполнения заданий каждого занимающегося может быть использована сдача контрольных нормативов.

#### **Игры и эстафеты с элементами бадминтона**

Игра в бадминтон способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Игры с воланом и ракеткой для детей школьного возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки ребёнка. Дети получают элементарные представления об этих играх.

#### **Игры и упражнения на равновесие**

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами волана и ракеткой. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от обучающихся большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребёнка.

### **Игры с ракеткой, воланом.**

Дети действуют с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно, держать её.

### **Игры с ракеткой, воланом на игровой площадке (через сетку).**

Несмотря на несложные задания, в играх на игровой площадке с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные малые площадки. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по волану, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой, или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время.

### **Пройди с мячом**

*Цель игры.* Правильно держать ракетку с мячом в движении.

*Описание игры.* Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа обучающихся, которая первая выполнит задание.

*Методические приёмы.* Педагог, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.



## **Удержание волана на ракетке при отбивании**

*Цель игры.* Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с воланом.

*Описание игры.* Игра проводится с подгруппой детей. У каждого волан и ракетка. Ребята кладут волан на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать волан на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать волан свободной рукой.

*Методические приемы.* Педагог следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности обучающихся сокращает или увеличивает время на удержание волана на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

## **С ракетки на ракетку**

*Цель игры.* Совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.

*Описание игры.* В игре участвуют двое детей. Один держит волан, другой – две ракетки. Первый кладёт волан на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать волан на ракетке и отбить его на другую ракетку. Затем дети меняются местами.

*Методические приёмы.* Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – отбивая волан с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

## **Волан от стены на ракетку**

*Цель игры.* Ловить волан, отскочивший от стены, на ракетку.

*Описание игры.* Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых волан и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает волан в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать волану упасть, держит до определённого счёта, затем передаёт волан и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та

команда, которая лучше выполнила задание.

*Методические приёмы.* Педагог следит, чтобы дети при ловле волана не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает волан в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает волан, затем следует резкий замах ракеткой, волан ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

## **6. Материально-технические условия реализации программы.**

Наличие необходимых условий для занятий: физкультурно-спортивный зал со свободным пространством, оптимальная наполняемость группы – 10 человек, четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

Для проведения занятий в секции бадминтона необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка бадминтонная-1 шт
2. Стойки бадминтонные-2шт
3. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
4. Гимнастические маты - 5 штук;
5. Скакалки - 10штук;
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 штук;
7. Ракетки - 12 штук;
8. Рулетка - 1 штука;
9. Макет площадки с фишками- 2 комплекта.
10. Воланчики – 50 штук.

## 7. Учебно-информационное обеспечение программы

1. Лихачева физкультурно-спортивные виды. Спортивные игры: теннис, настольный теннис, бадминтон: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2005 – 64 с.;
2. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.;
3. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.;
4. Костин В. А. Азы бадминтона: учебное пособие/ В. А. Костин: Федеральное агентство по образованию, Московский гос. индустриальный ун-т. - Москва: Изд-во МГИУ, 2007. - 75 с.: ил., табл.; - 20 с.