

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 11

«Бадминтон»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Ланцева Любовь Олеговна

Рабочая программа «Бадминтон» группа № 11

Задачи

- владение знаниями о различных игровых стилях;
- достижение физической готовности к игре во всех стилях;

Результаты

- владеть техникой реализации основных стилей игры, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (скоростью, точностью, хлесткостью)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Техника безопасности в с/зале
2.	Понятие о тактических схемах игры	3	3	0	Устный опрос
	Основные положения правил организации соревнований	1	1	0	Устный опрос
4.	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	21	1	20	Контрольные нормативы
5.	Подачи в парной игре	18	1	17	Контрольные нормативы
6.	Плоские и укороченные удары в парной игре	26	1	25	Контрольные нормативы
7.	Игра на сетке: добивки и подреки	12	1	11	Контрольные нормативы
8.	Основные стили перемещения по корту	32	3	29	Наблюдение
9.	Учебно-тренировочные игры	20	0	20	Соревнования
10	Судейство игр	10	1	9	Наблюдение
	Итого:	144	13	132	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Учебно-тренировочные игры	2		
2	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
3	Основные стили перемещения по корту	2		
4	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
5	Учебно-тренировочные игры	2		
6	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
7	Учебно-тренировочные игры	2		
8	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
9	Основные стили перемещения по корту	2		
10	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
11	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
12	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		

13	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
14	Подачи в парной игре	2		
15	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
16	Подачи в парной игре	2		
17	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
18	Понятие о тактических схемах игры	2		
19	Судейство игр	2		
20	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
21	Учебно-тренировочные игры	2		
22	Основные стили перемещения по корту	2		
23	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
24	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
25	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
26	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
27	Основные стили перемещения по корту	2		
28	Судейство игр	2		
29	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
30	Учебно-тренировочные игры	2		
31	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
32	Основные стили перемещения по корту	2		
33	Судейство игр	2		
34	Основные стили перемещения по корту	2		
35	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
36	Учебно-тренировочные игры	2		
37	Основные стили перемещения по корту	2		
38	Подачи в парной игре	2		

39	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
40	Основные стили перемещения по корту	2		
41	Учебно-тренировочные игры	2		
42	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
43	Основные стили перемещения по корту	2		
44	Подачи в парной игре	2		
45	Основные стили перемещения по корту	2		
46	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
47	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
48	Судейство игр	2		
49	Подачи в парной игре	2		
50	Основные стили перемещения по корту	2		
51	Подачи в парной игре	2		
52	Основные стили перемещения по корту	2		
53	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		
54	Основные стили перемещения по корту	2		
55	Учебно-тренировочные игры	2		
56	Судейство игр	2		
57	Основные положения правил организации соревнований	2		
58	Основные стили перемещения по корту	2		
59	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
60	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
61	Учебно-тренировочные игры	2		
62	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
63	Подачи в парной игре	2		
64	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		

65	Игра на сетке: добивки и подреки	2		
66	Учебно-тренировочные игры	2		
67	Основные стили перемещения по корту	2		
68	Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)	2		
69	Подачи в парной игре	2		
70	Основные стили перемещения по корту	2		
71	Подачи в парной игре	2		
72	Плоские и укороченные удары в парной игре	2		

Содержание обучения

1. Подачи в парной игре

- техника выполнения короткой подачи в парной игре;
- техника выполнения высокой подачи в парной игре;

2. Основные стили перемещения по корту

- шаговый стиль;
- скрестный шаг;
- прыжковый стиль;
- вспомогательные шаги (стартовый, восстановительный).

3. Высокодалёкий удар закрытой ракеткой (бэкхенд)

- техника выполнения высокодалёкого удара закрытой ракеткой;

4. Игра на сетке: добивки и подреки

- совершенствование техники игры на сетке: подставки, переводы, добивки.

5. Плоские и укороченные удары в парной игре

- укороченный на сетку в центр;
- плоский по «карманам»;

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков одиночной игры;

- отработка взаимодействия в парной игре.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Контрольные упражнения (тесты)

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1мин.20с.)	Бег 400 м (не менее 1мин.50с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Количество точно выполненных технических приемов	Высокая подача, 9	
	Короткая подача, 8	
	Укороченный удар, 9	
	Высокий удар, 8	
	Смэш, 7	
	Прием подачи в передней зоне, 6	
	Прием смэша в задней зоне, 6	

	Прием смэша в передней зоне, б
--	--------------------------------