

**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 № 10**

**«Бадминтон»**

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования  
Ланцева Любовь Олеговна

## Рабочая программа «Бадминтон» группа № 10

### Задачи

- владение знаниями о технике продвинутых элементов;
- достижение физической готовности к выполнению продвинутых элементов игры;

### Результаты

- владеть техникой выполнения продвинутых элементов игры, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (скоростью, выносливостью, хлесткостью)

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

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Техника безопасности в с/зале
2.	Понятие о различных стилях игры	3	3	0	Устный опрос
3.	Основные положения правил судейства соревнований	1	1	0	Устный опрос
4.	Укороченные подачи	17	1	16	Контрольные нормативы
5.	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	26	2	24	Контрольные нормативы
6.	Шесть точек перемещения по корту	32	2	30	Наблюдение

7.	Силовой атакующий удар (смэш)	22	1	21	Контрольные нормативы
8.	Игра на сетке: подставки и переводы	12	2	10	Контрольные нормативы
9.	Учебно-тренировочные игры	20	0	20	Соревнования
10	Судейство игр	10	2	8	Наблюдение
	Итого:	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Вводное занятие. Учебно-тренировочные игры	2		
2	Укороченные подачи	2		
3	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
4	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
5	Учебно-тренировочные игры	2		
6	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
7	Учебно-тренировочные игры	2		
8	Шесть точек перемещения по корту	2		
9	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
10	Шесть точек перемещения по корту	2		
11	Укороченные подачи	2		
12	Шесть точек перемещения по корту	2		
13	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
14	Шесть точек перемещения по корту	2		
15	Укороченные подачи	2		
16	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		

17	Укороченные подачи	2		
18	Понятие о различных стилях игры	2		
19	Шесть точек перемещения по корту	2		
20	Судейство игр	2		
21	Учебно-тренировочные игры	2		
22	Шесть точек перемещения по корту	2		
23	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
24	Судейство игр	2		
25	Укороченные подачи	2		
26	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
27	Шесть точек перемещения по корту	2		
28	Учебно-тренировочные игры	2		
29	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
30	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
31	Шесть точек перемещения по корту	2		
32	Судейство игр	2		
33	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
34	Шесть точек перемещения по корту	2		
35	Учебно-тренировочные игры	2		
36	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
37	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
38	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
39	Шесть точек перемещения по корту	2		
40	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
41	Учебно-тренировочные игры	2		
42	Шесть точек перемещения по корту	2		
43	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
44	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
45	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
46	Укороченные подачи	2		

47	Шесть точек перемещения по корту	2		
48	Судейство игр	2		
49	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
50	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
51	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
52	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
53	Шесть точек перемещения по корту	2		
54	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
55	Учебно-тренировочные игры	2		
56	Судейство игр	2		
57	Основные положения правил судейства соревнований. Учебно-тренировочные игры	2		
58	Игра на сетке: подставки и переводы	2		
59	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
60	Учебно-тренировочные игры	2		
61	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
62	Укороченные подачи	2		
63	Шесть точек перемещения по корту	2		
64	Учебно-тренировочные игры. Понятие о различных стилях игры	2		
65	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
66	Силовой атакующий удар (смэш)	2		
67	Укороченные подачи	2		
68	Укороченные подачи	2		
69	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
70	Шесть точек перемещения по корту	2		
71	Плоские и укороченные удары: кистевая игра	2		
72	Шесть точек перемещения по корту	2		

### Содержание обучения

1. Укороченные подачи

- техника выполнения подачи открытой стороной ракетки;
- техника выполнения подачи закрытой стороной ракетки;

2. Шесть точек перемещения по корту

- перемещения вперед влево и вправо с выходом на сетку;
- перемещения влево и вправо;
- перемещения назад влево и вправо;
- возвращение в центр, восстановительный шаг.

3. Силовой атакующий удар (смэш)

- техника выполнения силового атакующего удара;

4. Игра на сетке: подставки и переводы

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

5. Плоские и укороченные удары: кистевая игра

- укороченный на сетку;
- плоский по линии;

6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков одиночной игры;
- отработка взаимодействия в парной игре.

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

**Контрольные упражнения (тесты)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
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	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места (не

качества	(не менее 195 см)	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.)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая подготовка</b>	
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, 6	