

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

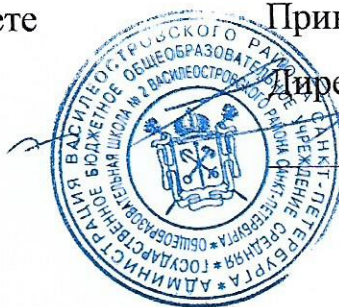
РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 12

«Бадминтон»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Ланцева Любовь Олеговна

Рабочая программа «Бадминтон» группа № 12

Задачи

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

Результаты

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

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

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
	Основы знаний	2	2	0	
2.	Понятие о технике и тактике игры	1	1	0	Устный опрос
3.	Основные положения правил игры в бадминтон	1	1	0	Устный опрос
4.	Поддачи	24	2	22	Контрольные нормативы
5.	Перемещения	30	2	28	Наблюдение
6.	Высокодалёкий удар	24	2	22	Контрольные нормативы

7.	Игра на сетке	12	2	10	Контрольные нормативы
8.	Плоские и укороченные удары	26	2	24	Контрольные нормативы
9.	Учебно-тренировочные игры	20	2	18	Соревнования
10	Судейство игр	3	1	2	Наблюдение
	Итого:	144	18	126	

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
п/п				
1	Вводное занятие. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в бадминтон	2		
2	Высокодалёкий удар	2		
3	Перемещения	2		
4	Высокодалёкий удар	2		
5	Подачи	2		
6	Перемещения	2		
7	Игра на сетке	2		
8	Перемещения	2		
9	Подачи	2		
10	Высокодалёкий удар	2		
11	Подачи	2		
12	Высокодалёкий удар	2		
13	Подачи	2		
14	Перемещения	2		

15	Высокодалёкий удар	2		
16	Перемещения	2		
17	Подачи	2		
18	Перемещения	2		
19	Подачи	2		
20	Плоские и укороченные удары	2		
21	Перемещения	2		
22	Высокодалёкий удар	2		
23	Подачи	2		
24	Перемещения	2		
25	Подачи	2		
26	Учебно-тренировочные игры	2		
27	Подачи	2		
28	Перемещения	2		
29	Плоские и укороченные удары	2		
30	Подачи	2		
31	Высокодалёкий удар	2		
32	Перемещения	2		
33	Плоские и укороченные удары	2		
34	Подачи	2		
35	Высокодалёкий удар	2		
36	Учебно-тренировочные игры	2		
37	Плоские и укороченные удары	2		
38	Подачи	2		
39	Плоские и укороченные удары	2		
40	Перемещения	2		
41	Плоские и укороченные удары	2		
42	Учебно-тренировочные игры	2		
43	Перемещения	2		
44	Учебно-тренировочные игры	2		

45	Перемещения	2		
46	Игра на сетке	2		
47	Плоские и укороченные удары	2		
48	Судейство игр	2		
49	Учебно-тренировочные игры	2		
50	Перемещения	2		
51	Плоские и укороченные удары	2		
52	Перемещения	2		
53	Судейство игр	2		
54	Учебно-тренировочные игры	2		
55	Высокодалёкий удар	2		
56	Перемещения	2		
57	Плоские и укороченные удары	2		
58	Высокодалёкий удар	2		
59	Плоские и укороченные удары	2		
60	Высокодалёкий удар	2		
61	Учебно-тренировочные игры	2		
62	Плоские и укороченные удары	2		
63	Высокодалёкий удар	2		
64	Игра на сетке	2		
65	Плоские и укороченные удары	2		
66	Игра на сетке	2		
67	Плоские и укороченные удары	2		
68	Учебно-тренировочные игры	2		
69	Игра на сетке	2		
70	Учебно-тренировочные игры	2		
71	Игра на сетке	2		
72	Учебно-тренировочные игры	2		

Содержание первого года обучения

1. Подачи

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

2. Перемещения

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

3. Высоко далёкий удар

- техника выполнения высокодалёкого удара;

4. Игра на сетке

- ознакомление с техникой игры на сетке: подставки, переводы, добивки.

5. Плоские и укороченные удары

- 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)

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана	Метание волана

	(не менее 5 м)	(не менее 4 м)
--	----------------	----------------