Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»
протокол № 12 от 28.03.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»
_____ А.В. Широков
приказ № 133 от 01.04.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«БАДМИНТОН»

Возраст обучающихся – 7 -11 лет
Срок реализации – 72 часов

Автор - составитель:
Иванова Ольга Юрьевна,
педагог дополнительного образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 Г. ЕРШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 Г. ЕРШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.01 14:34:26+04'00'

г. Ершов, 2024 год

Раздел 1.
«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» *(далее Программа)* Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области» разработана рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

В течение учебного года, в связи с допустимо-возникающими обстоятельствами (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющими осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Программа рассчитана на развитие школьного спорта средствами освоения игры в бадминтон. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в организацию спортивно-оздоровительных мероприятий школьного спортивного клуба.

Актуальность

Бадминтон, как вид 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,

быстроту движений и пространственное представление о своѐм теле на площадке, точность зрительного восприятия, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. А так же, имеют оздоровительную направленность: улучшают подвижность в суставах, укрепляют мышечно-связочный аппарат, увеличивают обмен веществ, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжка, перемещениях и т.д. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры.

Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребѐнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Новизна программы заключается в том, что за основу была взята Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (авторы-составители: Новикова И.В., Заступенко Г.Ф.), 2022г.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что позволяет в условиях образовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры», в том числе проводить профилактику миопии, а также использовать электронные (дистанционные) технологии *(в связи с допустимо-возникающими обстоятельствами)*.

Так как Программа будет изучаться в школе впервые, поэтому основными образовательными задачами будет освоение изученных элементов.

Адресат программы, возрастные особенности.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к физической культуре.

Занятия проводятся с группой детей в количестве 12-25 человек, исходя из площади большого спортивного зала (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3648-20).

В группу зачисляются обучающиеся при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и на основе письменного заявления родителей.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Анатомо-физиологические особенности

После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость *роста* относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего - в среднем 145 см.

Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего - около 25 кг, 11-летнего - 37 кг.

Кожа и подкожная клетчатка. К 7 годам появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребёнок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям.

Мышечная система. Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Пальцам подвластна более тонкая работа - письмо, лепка.

Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается. Протяженность работы, сидя на уроках в школе, при выполнении домашних заданий делает первостепенной опасность искривления позвоночника. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается её объём. К 11 годам появляются различия в форме таза - у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура лёгочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечнососудистая система. Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от того, что у взрослых. *Органы мочевыделения.* Строение почек как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. В 5-8 лет оно составляет 700 мл, а в 8-11 лет - 850 мл.

Иммунная система. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым.

Эндокринная система. Заканчивается ее развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания.

Нервная система. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

7-8 лет

Физические особенности

- Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребёнок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
- Ребёнок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.
- Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности

- Ребёнок живет, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
- Наши слова ребёнок может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий.
- Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
- Ребёнок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.
- Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные особенности

- Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого ещё так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.
- Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
- Ребёнок нуждается в любви и опеке.
- Старается помочь маме по дому и учителям.

Социальные особенности

- Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребёнку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.
- Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребёнок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.
- Ребёнок гордится своей семьёй, желает быть с семьёй.

9-11 лет

Физические

- Ребёнок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры.
- Дети начинают беспокоиться, насколько их внешность отвечает эталонам в их ближайшем окружении.

Интеллектуальные

- Нравится исследовать все, что незнакомо.
- Понимает законы последовательности и последствия. Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния.
- Хорошо мыслит и его понимание абстрактного растёт.
- Нравится делать коллекции. Собирает всё, что угодно. Для него главное не качество, а количество.
- «Золотой возраст памяти».

Эмоциональные

Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает.

Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры.

Начинает развиваться чувство юмора. Желает рассказывать смешные истории.

Скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

Социальные

- Ребёнок начинает быть самостоятельным.
- Приспосабливается к обществу вне семейного круга.
- Ищет группу ровесников того же пола, т.к. для девочек мальчики «слишком шумны и буйны», а для мальчиков девочки «слишком глупы».

Духовные

- Ребёнок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам.
- Нравятся захватывающие рассказы.

Сроки и объём реализации. Программа реализуется в течение 1 года (36 недель – 72 часа).

Режим занятий.

Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организацию занятий крупными блоками-«интенсивами» вне графика режима занятий (соревнования, праздники и т.п.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития у обучающихся двигательных способностей, мотивации к бережному отношению к своему здоровью, формированию физических и психических качеств посредством бадминтона.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне,
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

- обучение двигательным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон.

Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных способностей для сдачи норм ВФСК «ГТО»;

- укрепление здоровья, расширяя функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физкультурой и спортом в ШСК, популяризируя игру бадминтон.

- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона.

1.3. Планируемые результаты

После прохождения Программы обучающиеся должны получить следующие результаты:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: владеет информацией о спортивных достижениях чемпионов страны и зарубежья по бадминтону.

Гражданское воспитание: проявляет готовность к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон.

Ценности научного познания: умеет получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Формирование культуры здоровья: соблюдает установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном.

Экологическое воспитание: умеет руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практике при освоении игры в бадминтон.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями.

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- умеет ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применяет изученную терминологию;

- умеет устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;

- умеет осуществлять демонстрацию двигательных действий бадминтона;

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях;

- умеет организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей;

- умеет продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон во внеурочной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- проявляет волевую саморегуляцию в стремлении к успешной физкультурно-спортивной деятельности; анализирует свои ошибки;

- управляет эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- осуществляет информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты Программы отражают сформированность у обучающихся определѐнных умений и знаний.

Знания о бадминтоне:

- умеет характеризовать бадминтон как вид спорта;

- умеет кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон;

- знает о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах;

- знает простейшие правила организации самостоятельных занятий и правила игры в бадминтон;

- умеет характеризовать физические качества;

- умеет формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

– умеет выполнять комплексы ОРУ, ОФП, специальных, профилактических упражнений;

- умеет выполнять комплексы индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии;

- умеет выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

- умеет общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

- умеет измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей;

- умеет проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Физическое совершенствование:

- показывает динамику физической подготовленности;

- демонстрирует технику двигательных действий бадминтона и улучшает качественные и количественные показатели при выполнении контрольных упражнений;

- применяет правила в соревновательной деятельности по бадминтону;

- соблюдает правила техники безопасности при занятиях бадминтоном.

1.4. Содержание программы

Знания о бадминтоне (4 часа).

История возникновения игры в бадминтон. Ознакомление с размерами площадки, с правилами игры. Техника безопасности. Первая медицинская помощь при травмах. Легендарные отечественные и зарубежные спортсмены. Юниорские соревнования по бадминтону («Проба пера»). Физические качества: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа).

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: *проведение ОРУ и специальных упражнений разминки; индивидуальные упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии.*

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: *наблюдение за своим дыханием при выполнении физических упражнений; оценивание своих физических качеств и способностей.*

<u>Физическое совершенствование.</u>

Физкультурно-оздоровительна деятельность (18 часов).

Физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения специальной разминки. Координационные и кондиционные упражнения (ОФП).

Профилактические упражнения.

Упражнения индивидуальные с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Специальные упражнения.

Основные хваты ракетки. Стойка: *при подаче, при приёме подачи, при ударах.* Жонглирование: *рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, ракеткой волана.* Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата

и работа ног.

Спортивно-оздоровительная деятельность (46 часов).

Бадминтонные технические упражнения

Техника подачи в бадминтоне: *высоко-далёкая, короткая и плоская.* Техника приёма подачи. Техника ударов в бадминтоне: *удары сверху открытой стороной, удары сверху закрытой стороной, удары справа, удары слева.*

Упражнения для освоения техники игры в бадминтон

Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты: с ракеткой, шариком и воланом.

Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Чётные и нечётные», «Парная гонка волана», «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон».

Тактическая подготовка

Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Тактические комбинации на 2–3 удара.

Освоение правил и техники игры в бадминтон

Игра в бадминтон. Игра в бадминтон в парах. Контрольные упражнения техники бадминтона (КУ).

1.5. Формы контроля/аттестации и его периодичность

Предметные результаты

Основной показатель работы секции по бадминтону - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений в течение всего учебно-тренировочного цикла.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

Входной контроль проводится в начале учебного года, для определения уровня знаний и умений обучающихся на начало обучения по Программе. Оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения тестирования, сдачи нормативов/зачётов.

Текущий контроль ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практической работы. Аттестация обучающихся осуществляется в ходе проведения мероприятий, судейства, конкурсов, протокола соревнований, т.д. *(рефлексия мероприятия).*

Промежуточный контроль проводится по итогам изучения каждого раздела Программы в форме тестирования, сдачи нормативов/зачётов, практической работы/ рефлексии проведённого мероприятия.

Аттестация/Итоговый контроль проводится на последнем занятии в форме презентации личных достижений *(рефлексия)*. Система оценки результатов освоения обучения Программы, являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Метапредметные и **личностные результаты**

Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения в ходе осуществления практической деятельности.

Формы фиксации результатов

Спектр способов и форм выявления результатов *(очно/дистанционно)*	***Спектр способов и форм фиксации результатов***	***Спектр способов и форм предъявления результатов*** *(очно/дистанционно).*
Анкетирование, беседа-диалог, педагогическое наблюдение, викторина, опрос, контрольные упражнения, практическая работа, мониторинг/критерии, тестирование, участие в соревнованиях, сдача норм ВФСК «ГТО».	Грамоты, дипломы, благодарности, сертификаты, тестирование, протоколы соревнований, тестов-испытаний, мониторинг/критерии, самоанализ проведённого мероприятия, информационные стенды, портфолио достижений.	Анализ анкет (входящая и рефлексия). Итоги соревнований. Итоговое тестирование. Портфолио достижений. Мониторинг/критерии. Сдача норм ВФСК «ГТО».

Раздел 2.
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бадминтон» реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.**

Программа **нацелена на** формирование мотивации к занятиям спортом и ведением здорового образа жизни, укрепление здоровья, формирование знаний о физкультуре и спорте, спортивного совершенствования, воспитание патриотизма, выявление талантливых детей средством участия детей в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

Основными **формами организации образовательного процесса** являются: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная.

Формы занятий: учебно-тренировочные, соревнования, спортивные и подвижные игры, эстафеты; электронная (дистанционная).

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приёмы: соревнование/мероприятие, мероприятие (просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнования/ мероприятия, его организации и проведения), демонстрация презентации, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom и др.

Методы. Методы по преимущественному источнику получения знаний: словесные (объяснение, рассказ, беседа); наглядные (демонстрация, иллюстрация, презентации); практические (упражнения, игры, творческие и проблемные задания, практическая работа, тесты, викторины). Методы по характеру мыслительной и познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративные; проектные; проблемно-поисковые. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа воспитанников с выполнением различных заданий, анализа проведения мероприятия). Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, конкурсах. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей; метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Педагогические технологии:

№ п/п	*Наименование технологии, методик*	*Характеристика технологий в рамках образовательной программы*
1.	**Технология группового обучения**	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы, решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2.	**Игровая технология**	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе, т.к. каждый может попробовать себя в роли спортивного судьи, редактора, фотографа и т.д.
3.	**Здоровьесберегающая технология**	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося

		в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4.	**Электронные (дистанционные) технологии**	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	**Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения**	***Кол-во***
	Технические средства обучения	
1	Компьютер	Д
	Экранно-звуковые пособия	
1	Видеофильм «Азбука волана»	Д
	Учебно-практическое оборудование	
1	Сетка бадминтонная	П
2	Ракетки	К
3	Воланы	К
4	Табло перекидное	Д
5	Свисток	1 шт.
6	Секундомер	1 шт.
7	Аптечка	1 шт.
8	Скакалки	Ф
9	Гимнастические маты	П
10	Гимнастические скамейки	П
11	Гимнастические (шведские стенки)	П
12	Конусы	П
	Спортивные залы (кабинеты)	
1	Спортивный зал игровой	Д
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого занимающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух занимающихся);

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются:

- компьютер с выходом в Интернет, Программа, методическая литература, материалы к занятиям (статьи, аудио-, видеоматериалы), видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации, компьютерные (анимационные) демонстрации; автоматизированные системы тестирования знаний (ЦОРы);
- сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» https://school-ershov.eduobr.ru/
- e-mail: ershovschool3@yandex.ru

Дидактические материалы

Тесты, викторины: «Техника безопасности», «Первая медицинская помощь при травмах», «Физические качества» / ЦОР, РЭШ.

Нормативы ГТО.

Правила игры в бадминтон

Инструкция по технике безопасности

Разработки подвижных игр.

Положение о соревнованиях по бадминтону.

Кадровое обеспечение

Программу реализовывает: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3. Календарный график

Тематический план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				
1.	**Знания о бадминтоне (4часа)**				
1.1	История возникновения игры в бадминтон. Ознакомление с размерами площадки, с правилами игры.	1	1	0	Беседа-диалог/ Онлайн-викторина
1.2	Техника безопасности. Первая медицинская помощь при травмах.	1	1	0	Беседа-диалог/ Презентация
1.3	Легендарные отечественные и зарубежные спортсмены.	1	1	0	Беседа-диалог/ Презентация

	Юниорские соревнования по бадминтону («Проба пера»).				
1.4	Физические качества: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость.	1	1	0	Беседа-диалог/ Онлайн-викторина/Тест
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)**				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: - *проведение ОРУ и специальных упражнений разминки;* - *индивидуальные упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии*	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: - *наблюдение за своим дыханием при выполнении физических упражнений;* - *оценивание своих физических качеств и способностей.*	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Физическое совершенствование				
3.	**Физкультурно-оздоровительная деятельность (18 часов)** *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*				
3.1	***Физические упражнения*** *(6 часов)*				
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	0	1	Практическая работа/рефлексия
	Упражнения специальной разминки	1	0	1	Практическая работа/рефлексия
	Координационные и кондиционные упражнения (ОФП)	4	0	4	Зачёт (Сдача нормативов/норм ГТО)
3.2	***Профилактические упражнения*** *(2 часа)*				
	Упражнения индивидуальные с разноцветными воланами для профилактики миопии	1	0	1	Практическая работа/рефлексия
	Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии	1	0	1	Практическая работа/рефлексия

3.3	***Специальные упражнения****(10)* *(Упражнения для развития моторики и координации с предметами)*				
	Основные хваты ракетки	1	0	1	Практическая работа/рефлексия
	Стойка: - *при подаче,* - *при приёме подачи,* - *при ударах*	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Жонглирование: - *рукой,* - *гимнастической палкой,* - *ракеткой шарика,* - *ракеткой волана*	4	0	4	Практическая работа/рефлексия
	Перемещения с воланом и ракеткой	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Смена хвата и работа ног	1	0	1	Практическая работа/рефлексия
4.	**Спортивно-оздоровительная деятельность (46 часов)**				
4.1	***Бадминтонные технические упражнения*** *(8 часов)*				
	Техника подачи: - *высоко-далёкая,* - *короткая и плоская*	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Техника приёма подачи	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Техника ударов: - *удары сверху открытой стороной,* - *удары сверху закрытой стороной,* - *удары справа,* - *удары слева*	4	0	4	Практическая работа/рефлексия
4.2	***Упражнения для освоения техники игры в бадминтон*** *(8 часов)*				
	Игра у сетки и выпады	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Игра у сетки и начало игры	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Подача и обмен ударами	2	0	2	Практическая работа/рефлексия

	Отброс слева и справа	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
4.3	***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*** *(12 часов)*				
	Эстафеты: *с ракеткой, шариком и воланом*	4	0	4	Практическая работа/рефлексия
	Подвижные игры: - *«Падающий волан»,* - *«Убеги от водящего»,* - *«Унеси волан»,* - *«Чётные и нечётные»,* - *«Парная гонка волана»,* - *«Подбей волан»,* - *«Загони волан в круг»,* - *«Салки с воланами»,* - *«Закинь волан»,* - *«Бой с тенью»,* - *«Падающий волан с ракеткой»,* - *«Бадминтон левыми руками»,* - *«Двурукий бадминтон»*	8	0	8	Практическая работа/рефлексия
4.4	***Тактическая подготовка*** *(4 часа)*				
	Наблюдение за воланом и за противником во время игры	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
	Тактические комбинации на 2–3 удара	2	0	2	Практическая работа/рефлексия
4.5	***Освоение правил и техники игры в бадминтон****(14 часов)* *(Учебно-тренировочная подготовка)*				
	Игра в бадминтон	8	0	8	Рефлексия игры (Очно/ дистанционно)
	Игра в бадминтон в парах	4	0	4	Рефлексия игры (Очно/дистанционно)
	Контрольные упражнения техники бадминтона (КУ)	2	0	2	Мониторинг достижений/ (Очно/дистанционно)
	Всего:	**72**	8	64	

2.4. Оценочные материалы

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учётом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по освоению программы.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учётом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по Программе и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий и объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по Программе

Основные направления оценивания:

- по знаниям о бадминтоне:

демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, викторина) по темам Программы;

- по способам двигательной деятельности:

самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам Программы;

- по технике выполнения двигательного действия:

демонстрировать технические действия и приёмы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, контрольные упражнения) по темам Программы;

- по уровню физической подготовленности: *п*оказывать индивидуальную динамику развития двигательных способностей, необходимых для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон и в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в бадминтоне

№ п/п	**Контрольные упражнения**	***Уровень***		
		Низкий	**Средний**	**Высокий**
1	Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек.	10	15-20	25
2	Удар сверху через сетку (из 10), кол-во раз	2	3-6	7

3	Выполнение короткой передачи (из 10), кол-во раз	2	3-5	6
4	Выполнение высокой подачи(из 10), кол-во раз	1	2-4	5
5	Выполнение короткой подачи (из 10), кол-во раз	1	2	3

Контрольные нормативы по качеству технической подготовки в бадминтоне

Оценка		*Требования*
Зачтено	**«5»** (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	«4» (хорошо»	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	«3» (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	**«2»** (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	«1»	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Контрольные упражнения/тесты

(координационные и кондиционные способности)

в соответствии с нормами и ступенями ГТО *(Приложение 1):*

1. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6-7 лет)

Контрольные испытания/тесты:

1. Бег 10 м (с)

   или Бег на 30 м (с)

2. Шестиминутный бег (м)
3. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)

   или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 с)

   или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8-9 лет)

Контрольные испытания/тесты:

1. Бег на 30 м (с)
2. Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

   или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)

   или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

   или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)**.**

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10-11 лет)

Контрольные испытания/тесты:

1. Бег на 30 м (с)
2. Бег на 1000 м (мин, с)

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
4. Челночный бег 3х10 м *(с)*
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

или Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)

6. Метание мяча весом 150 г *(м)*

Результативность испытаний/тестов:

Результат	***Уровень***
Обучающийся выполнил нормативы – **ниже «Бронзового знака»** ГТО	**Низкий** (рекомендована ОФП)
Обучающийся выполнил нормативы – **на «Бронзовый знак»** и **«Серебряный знак»** ГТО	**Средний** (рекомендована сдача норм ВФСК «ГТО»)
Обучающийся выполнил нормативы – **на «Золотой знак»** ГТО	**Высокий** (рекомендована сдача норм ВФСК «ГТО»)

Оценочные материалы <u>метапредметных результатов</u>

Таблица критериев сформированности ожидаемых метапредметных результатов

Уровни	*Критерии сформированности ожидаемых метапредметных результатов*	*Баллы*
Высокий	1. Совместно с педагогом организует взаимоконтроль в группе. Умеет оценивать себя и партнёров. 2. Внимательно выслушивает партнёра, с уважением относится к его позиции, старается её учесть. 3. Способен распределять роли в команде. 4. В конфликт не вступает, соблюдает правила поведения при работе со сверстниками.	3
Средний	1. Контролирует свои действия и действия партнеров по группе, оценивает только свои действия. 2. Прислушивается к партнеру, старается учесть его позицию, если считает верной. 3. Способен работать в команде. 4. Участник конфликта, готов уступить.	2

Низкий	1. Контролирует и оценивает только свои действия. 2. Не слушает, перебивает, не учитывает мнения партнёра. 3. Не способен работать в команде. 4. Участник конфликта, не готов уступить.	1

Мониторинг <u>личностного развития</u> обучающегося

Показатели (оцениваемые параметры)	*Критерии*	*Степень выраженности оцениваемого качества*	*Возможное количество баллов*	*Методы диагностики*
1. Организационно-волевые качества 1.1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на всё занятие	1 2 3	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребёнком - всегда самим ребенком	1 2 3	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 2 3	
2. Ориентационные качества 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно	- завышенная - заниженная - нормальная	1 2 3	Анкетирование

	реальным достижениям	(адекватная)		
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается самим ребенком	1 2 3	Тестирование
3. Поведенческие качества 3.1. Тип сотрудничества Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	1 2 3	Наблюдение
4.Творческие способности	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	1 2 3	Анкетирование

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

2.5. Список литературы

Для педагога:

1. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

2. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование: учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.

3. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

Интернет-ресурсы:

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.p df

2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования https://fgosreestr.ru/oop?page=25

3. Программа «Время волана». Пособие для учителей https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf

4. Сайт Всемирной федерации бадминтона https://bwfbadminton.com/

5. Сайт Национальной федерации бадминтона России http://www.badm.ru/

6. Терминология и основные понятия в бадминтоне https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/

7. Учительский портал https://www.uchportal.ru/

8. Издательский дом «Первое сентября» www.lseptembter.ru

9. Газета «Спорт в школе» https://spo.1sept.ru/index.php

10. Федеральный портал «Российское образования» www.edu.ru

11. Сайт «Учитель.RU» http://new.teacher.fio.ru/

12. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/

13. Сайт ВФСК «ГТО» https://www.gto.ru/

14. Российская электронная школа «Физическая культура» https://resh.edu.ru/

15. Сайт «Спорт РДШ.РФ» https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/

16. Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области http://minmolodsport.saratov.gov.ru/

Приложение 1

1. СТУПЕНЬ ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 6-7 лет)

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки, умения
		Мальчики			Девочки			
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки, умения
		Мальчики			Девочки			
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

II. СТУПЕНЬ ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 8-9 лет)

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки, умения
		Мальчики			Девочки			
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки, умения
		Мальчики			Девочки			
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

<u>III. СТУПЕНЬ</u> ВФСК «ГТО»

(возрастная группа от 10-11 лет)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Развиваемые качества, способности, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:55	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

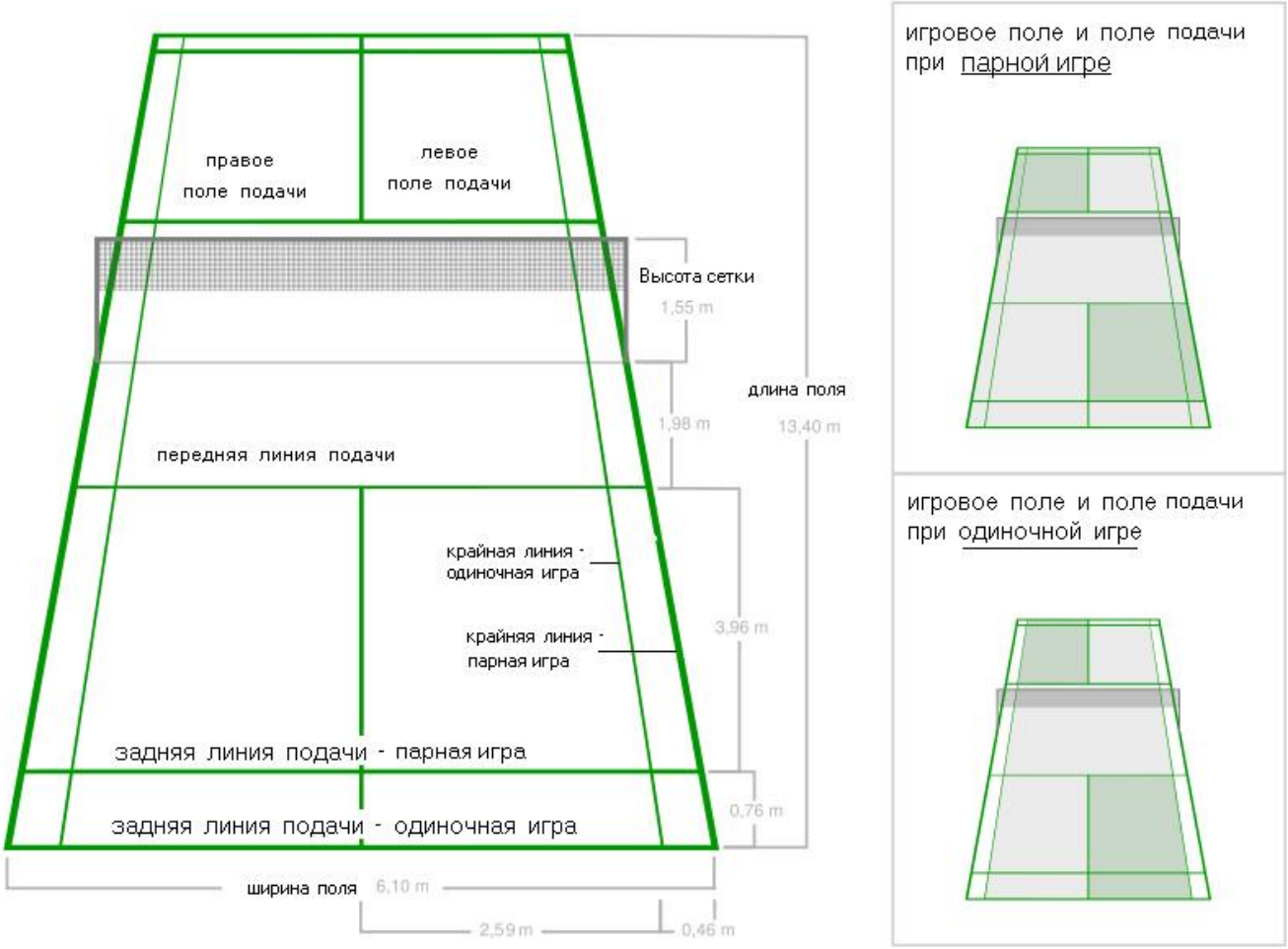
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Развиваемые качества, способности, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые способности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Приложение 2

Размеры и разметка площадки для игры в бадминтон



Площадка для бадминтона имеет контур прямоугольника, который посредине делится пополам натянутой сеткой. Габаритный размер поля:

• Для одиночной игры – 5,18 м × 13.4 м.

• Для парной игры – 6.1 м × 13,4 м.

Ширина сетки – 76 см. Верхняя линия сетки располагается от уровня площадки на высоте 155 см.

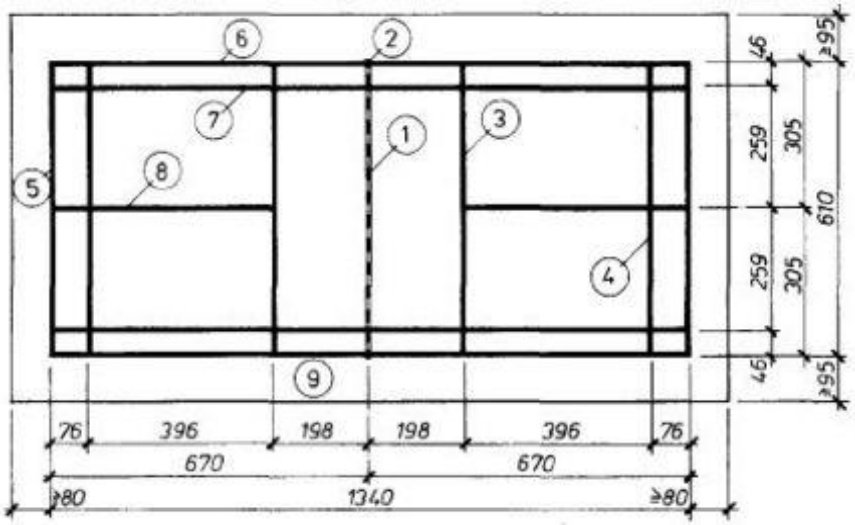


Рис. 2.1.2 Площадка для бадминтона. Размеры и разметка: 1 – сетка; 2 – стационарная или переносная стойка; 3 – ближняя линия подачи; 4 – дальняя линия подачи для парной игры; 5 – задняя линия подачи (дальняя линия подачи для одиночной игры); 6 – боковая линия для парной игры; 7 – боковая линия для одиночной игры; 8 – средняя линия; 9 – зона безопасности

Приложение 3

Краткое содержание правил игры
Международной федерации бадминтон

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счѐта очков в матче.

Матч состоит максимум из трѐх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счѐту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счѐт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счѐт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счѐт остаѐтся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи. Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперѐд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полѐт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражѐн, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершѐнной, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнѐтся по волану.

Приѐм и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счѐт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечѐтное количество очков. После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерѐдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счѐт или было заработано чѐтное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечѐтное количество очков. Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнѐр, то это считается ошибкой при приѐме подачи.

Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерѐдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестает

находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;

2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);

3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счѐту этой стороны;

4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счѐту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре. Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

1) подавал или принимал вне очереди;

2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

Приложение 4

Подвижные 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 воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, 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 волан 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. Подобрав 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 – воланы. 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. Подобрав 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.

«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 воланы. 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 воланы 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 волану, 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 игрок 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.

«Вышибалы подачей»

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 выполнят 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 воланов в руках, и бросает их поочередно.

«БаскетВол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды.

Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

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

«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.

«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое

меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.