

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Мордвесская средняя школа имени В.Ф. Романова»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по ВР \_\_\_\_\_

Синякова К.В.

25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Мордвесский ЦО  
имени В.Ф. Романова»

\_\_\_\_\_

Дорохина Н.И.

Приказ № 217

от 28 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся: 9-14 ЛЕТ  
Срок реализации программы: 5 лет  
Количество часов в год: 34 часа

Автор-составитель программы:  
учитель физкультуры  
Кочетков Александр Викторович

п. Мордвес  
2023 год

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана для детей 9-14 лет в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках кружковой работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит его здоровье. Для оздоровления используются различные пути. Одно из направлений – физическая культура, спортивные игры. Игры являются одним из важных средств разностороннего физического воспитания. В играх мы находим все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивление. Игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и его личность, способствуя решению важнейших педагогических задач школьного физического воспитания. Правильно подобранные подвижные игры вызывают положительную реакцию детского организма, хорошее самочувствие, бодрое жизнерадостное настроение. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённых умственных занятий.

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

При проведении занятий можно выделить два направления:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями не только в спортзале, но и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на пять лет обучения, возраст учащихся от 9 до 14 лет.

На освоение программы отводится 34 часа в год. Занятия проводятся как в спортзале, так и на открытом воздухе - 1 час в неделю.

## **II. Цели и задачи программы.**

**Цель данной программы** – овладение школьниками необходимых двигательных умений и навыков через изучение народных и спортивных игр.

### **Задачи программы:**

обучающие

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

## **III. Деятельность, используемые методы и формы.**

### **Группировка подвижных игр.**

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.

- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

*В разделе «Двигательные умения и навыки»* даны упражнения, которые способствуют освоению обучающимися навыков бега, ходьбы, метания, ловли, передачи, ведения мяча, эстафеты, игры различной направленности.

#### **IV. Ожидаемый результат при реализации программы.**

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы по физической культуре:**

- умение активно включаться в совместную деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния психосоматического благополучия.

**Личностные результаты освоения программы по физической культуре:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты освоения программы по физической культуре:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Планируемые результаты:**

- у выпускника школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.
- снижение заболеваемости школьников.
- снижение психоэмоциональных расстройств.

#### **V. Формы подведения итогов.**

1. Конкурсы: «Самый сильный (быстрый, выносливый, меткий, ловкий)»;
2. Соревнование: «Мама, Папа, Я - дружная семья», «Неделя физкультуры»;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Модуль I. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр»** - включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

### **Подвижные игры:**

**Музыкальные мини-проекты.** В этот раздел входит обучение обучающихся приёмам и методам составления музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом. Представляется обучающим в форме домашнего задания.

**Подвижные игры.** Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов:

1. Тяни в круг.
2. Кто сильнее.
3. Выталкивание с круга.
4. Перетягивание каната.
5. Встречная эстафета.
6. Эстафета по кругу.
7. Бег командами.
8. Колесо.
9. Эстафеты с преодолением препятствий.
10. Подвижная цель.
11. Город за городом.
12. Мяч в центр.
13. Встречная эстафета с мячом.
14. Эстафета с ведением и броском кольца.
15. Борьба за мяч.
16. Мяч капитану
17. Эстафеты с элементами волейбола.
18. Прыжки на скакалке на короткой, длинной скакалке.

**Бадминтон.** Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верёвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнёра и начать игру.

### **Модуль II. «Городошный спорт»**

Модуль представлен на примере игры «Городки». Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям детей с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Включает организацию и проведение игр, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России. При изучении модуля происходит знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон), с площадкой, инвентарем, а также с основами техники броска биты в городки. В практической деятельности осваивают технику и навыки броска биты, отработывают технику, используют различные спортивные снаряды (набивной мяч,

биты разной тяжести), упражнения с гимнастическими палками, упражнения на развитие глазомера (метание в цель).

### **Модуль III. «Русские народные игры. Лапта».**

Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

**Модуль IV. «Игры, в которые можно играть всю жизнь»** – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

#### **Спортивные игры по упрощённым правилам:**

**Волейбол.** Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

**Софтбол.** В рамках модуля представлено знакомство с игрой по её упрощённым правилам для спортивного зала. Изучение основных индивидуальных технических действий: техники передвижения по базам, прием и передача мяча, техника удара битой. Основы тактических взаимодействий, защитные и атакующие действия.

**Фрисби.** Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель – передать диск с помощью паса игроку своей команды. Изучение основ игры происходит на открытых площадках и в зале. Также возможна разработка собственных вариантов игры.

**Корфбол.** Представляет собой упрощённый вариант баскетбола.

**Флорбол** – командный вид спорта. Играется пластиковым мячом, удары по которому наносятся клюшкой. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. В рамках модуля предполагается изучение правил игры и технических действий в атаке, защите в группах и индивидуально, сыграв не менее двух матчей.

**Ринго.** Игра с одним или двумя кольцами, в которой два-четыре игрока или две команды по шесть соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры – направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.

### **Модуль V. Гандбол**

В рамках модуля предусмотрено знакомство с игрой в ручной мяч для стадионов, спортивных площадок, спортивных залов. Подробно изучается более популярная игра 7х7. В гандболе существует две разновидности игры – это когда играют командами или по 11 или по 7 человек. Первые играют на футбольном поле, а вторые на площадке размером 20х40 метров в спортивном зале.

## Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающегося
<b>Модуль I.</b>		
<b>Интерпретация известных спортивных и подвижных игр (1 год обучения)</b>		
Подвижные игры (несколько вариантов)	1. «Музыкальные мини-проекты». 2. «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. 3. «Королевская крепость».	1. Планирование самостоятельных занятий с использованием музыкального сопровождения. 2. Развитие способности характеризовать качества личности в процессе занятий физической культурой. 3. Умение применять различный подручный материал.
Организация, составление и применение игр «для жизни»: бадминтон	Игры по упрощённым правилам (бадминтон).	Самостоятельное освоение и применение умений игры со сверстниками, развитие коммуникативных качеств.
<b>Модуль II.</b>		
<b>Городошный спорт (2 год обучения)</b>		
Городки. Игра по правилам (спортивный зал и улица)	Формирование представления об игре. Знакомство с историей, правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон). Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор». Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышц рук. Изучение порядка построения фигур. Ознакомление с правилами проведения соревнований Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	Умение описывать технику игры, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику правильного положения рук, ног при броске биты, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.
<b>Модуль III.</b>		
<b>Русские народные игры. Лапта (3 год обучения)</b>		
Русская лапта. Игра по правилам (спортивный зал)	Прием и передача малого мяча. Пас и индивидуальный прорыв. Прием мяча после отбивания его битой. Удар битой по мячу с последующим прорывом. Три	Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,



	<p>вида ударов битой по мячу.  Тактические действия: действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Игра по правилам.</p>	<p>выявлением и устранением типичных ошибок;  описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности;  моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций;  соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>
<p><b>Модуль IV.</b>  <b>Игры, в которые можно играть всю жизнь (4 год обучения)</b></p>		
<p>Волейбол. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Организация, составление и применение игр «для жизни»: волейбол</p>	<p>Самостоятельное освоение и применение умений игры со сверстниками, развитие коммуникативных качеств.</p>
<p>Софтбол.  Игра по упрощённым правилам  (спортивный зал)</p>	<p>Освоение техники игры облегченным мячом.  Изучение основ техники прохождения баз.  Освоение атакующих действий.  Освоение защитных действий.  Двусторонний тест-матч.</p>	<p>Совместные занятия со сверстниками, действия в команде. Умение осуществлять судейство, учиться описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
<p>Фрисби.  Игра по правилам  (спортивный зал и улица) и разработка собственных вариантов игры</p>	<p>Освоение техники ловли и передачи диска (индивидуальная и групповая). Освоение основ защитных и атакующих действий. Двусторонняя игра.</p>	<p>Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности при проведении игр.</p>
<p>Корфбол.  Игра по правилам  (спортивный зал и улица) и разработка собственных вариантов игры</p>	<p>Изучение индивидуальной техники игры (ловля, передача, передвижение по площадке с облегченным мячом). Освоение групповой техники. Изучение основ техники в защите и нападении. Двусторонняя игра.</p>	<p>Умение моделировать технику игровых действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Действия в команде.</p>
<p>Флорбол.  Игра по упрощённым правилам  (спортивный зал)</p>	<p>Изучение основ индивидуальной техники игры (передача, ведение, удар по воротам малым мячом). Освоение основ групповой техники игры в атаке и защите. Изучение основ тактического</p>	<p>Умение соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

	взаимодействия. Двусторонняя игра.	
Ринго. Игра по упрощенным правилам (спортивный зал)	Изучение основ индивидуальной техники (ловля, бросок, подача «Ринго»). Изучение основ тактических действий. Двусторонняя игра.	Умение применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха.
<b>Модуль V. Гандбол (5 год обучения)</b>		
Теоретическая подготовка. Правила игры в гандбол. Выполнение индивидуальных технических действий. Выполнение группового тактического взаимодействия. Выполнение командных тактических действий в защите и нападении. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Владеть навыками игры в Гандбол.	Изучение основных технических приемов: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощност, точност, дальност броска. Техника нападения. Передачи мяча Обратный пас. Ловля мяча Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в ворота. Свободный бросок. Бросок с угла. Эстафеты с бросками. Финты. Техника защитника. Техника игры вратаря.	Рассказывать об истории зарождения игры. Знать и иметь представление о физических качествах и правилах их тестирования; основы личной гигиены, причины травматизма при занятии гандболом и правила его предупреждения; основы судейства. Владеть основами техники гандбола. Уметь организовать самостоятельные занятия гандболом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2021-2022 учебный год****Модуль I.****Интерпретация известных спортивных и подвижных игр (1 год обучения)**

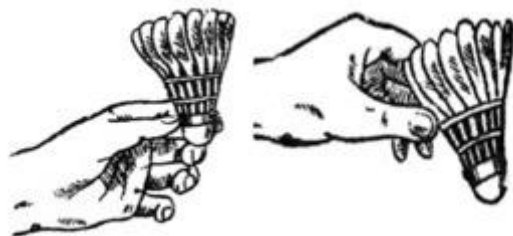
№ уроков	Тема занятия
1урок	История народных игр. Эстафеты с бегом. Правила техники безопасности во время занятий.
2урок	Музыкальная разминка с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом
3урок	Разбор и проигрывание принесенных игр. Правила игры.
4урок	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.
5урок	Салки, эстафета встречная. Догони мяч.
6урок	Эстафеты с бегом и прыжками. Встречная эстафета.
7урок	Упражнения с короткими скалками. Прыжковые упражнения с короткими скалками.
8урок	Эстафеты со скакалкой. Перестрелка.
9урок	Обучение прыжкам через длинную скалку. Эстафеты.
10урок	Совершенствование прыжка через длинную скалку. Подвижные игры с малыми мячами
11урок	Подвижная цель. Эстафеты малыми и большими мячами.
12урок	Любимые игры.
13урок	Эстафеты с преодолением препятствий.
14урок	Эстафеты с бегом и прыжками.
15урок	Прыжки через длинную скалку. Парные, групповые прыжки через длинную скалку.
16урок	Прыжки через длинную скалку (в группе 8 человек) Рекорд
17урок	Инструктаж по ТБ при обучении игры в бадминтон. Изучение способов хвата ракетки.
18урок	Изучение основных стоек на подаче, приёме подачи.

19урок	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.
20урок	Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки. Ознакомление учащихся с размерами площадки основными линиями площадки.
21урок	Ознакомление учащихся с основными типами подачам в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).
22урок	Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи.
23урок	Обучение технике выполнения короткой, плоской подачи.
24урок	Обучение навыкам приёма подачи.
25урок	Совершенствование техники выполнения подачи у стены, на площадке, в парах.
26урок	Ознакомление учащихся с основными ударами в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки, удары справа, слева).
27урок	Обучение технике выполнения высоко-далёкого удара.
28урок	Обучение технике выполнения атакующего удара (смеша).
29урок	Обучение технике выполнения укороченного удара.
30урок	Обучение технике выполнения откидки от сетки (приём укороченного удара).
31урок	Плоский удар. Ознакомление с техникой выполнения плоского удара.
32 урок	Обучение учащихся техники выполнения ударов справа, слева.
33 урок	Ознакомление учащихся с правилами игры на счёт.
34 урок	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.

**Модуль I.**  
**Интерпретация известных спортивных и подвижных игр**  
**Уроки бадминтона**

**Держание волана**

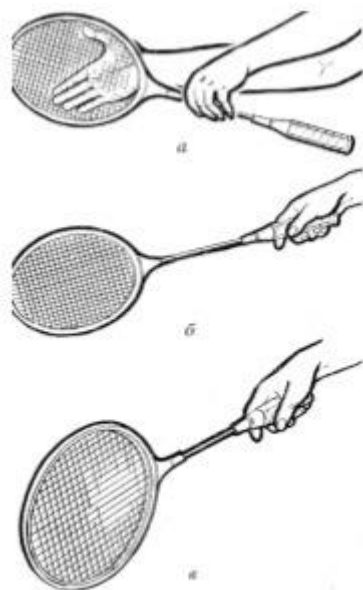
Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на *рис. 1*.



*Рис. 1.* Держание волана

**Как правильно держать ракетку**

Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (*рис. 2, а*); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого нужно мягко обхватить ручку (*рис. 2, б, в*).



*Рис. 2.* Хват ракетки

Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательными пальцами образуется угол, напоминающий букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Первый способ проверить, правильно ли вы держите ракетку, – слегка постучать ребром обода о пол, как будто забиваете гвоздь легким молоточком. Если хватка правильная, то разворачивать кисть не придется.

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна

проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.

#### **Возможные ошибки**

- Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;
- держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;
- держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

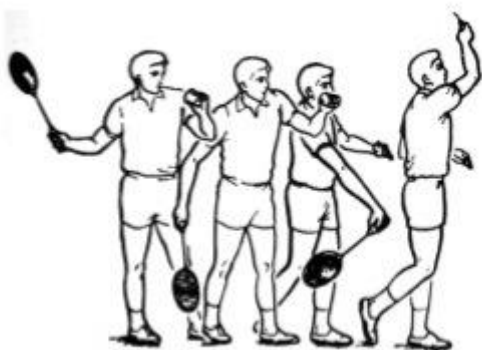
#### **Подача**

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 3, а) и низкую подачу (рис. 3, в). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 3, б). Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на рис. 4.

#### **Игровая стойка бадминтониста**

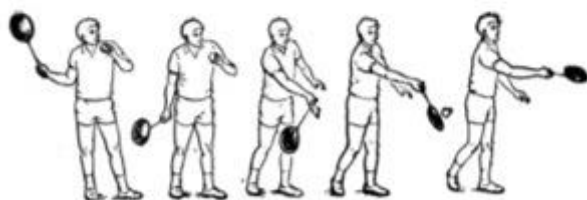
Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 5, а, б, в).



а



б



в

Рис. 3. Техника подачи в бадминтоне

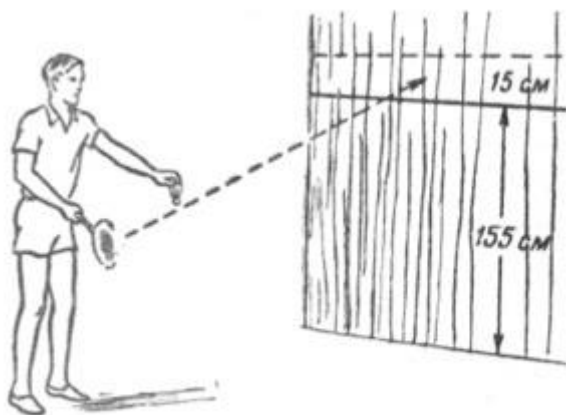


Рис. 4. Тренировка подачи у стены

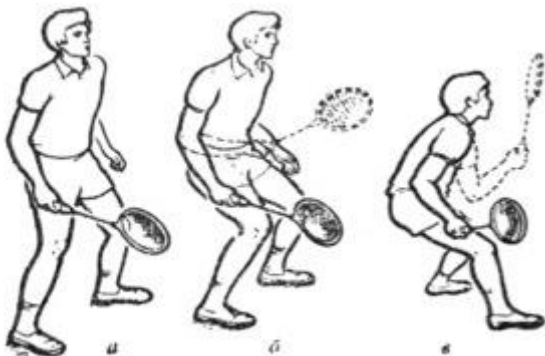


Рис. 5. Игровая стойка бадминтониста

*Высокую игровую стойку*, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 5, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В *средней (защитной) стойке* ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 5, б) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К *низкой стойке* обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 5, в).

При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

### **Специальные упражнения бадминтониста**

#### **Упражнения в беге**

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.
5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

#### **Упражнения с ракеткой и воланом**

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
8. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
9. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
10. Игра в парах двумя и тремя воланами.

#### **Возможные ошибки**

- Неправильный хват ракетки;
- ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;
- слишком высоко поднят локоть;
- движения ракеткой выполняются очень быстро;
- игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;
- жонглирование выполняется на одном месте;
- у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

#### **Упражнения с теннисным мячом**

1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.



2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

При выполнении этих упражнений необходимо внимательно наблюдать за действиями партнера, за летящим мячом, продумывая ответные действия.

### Развитие физических качеств у бадминтониста

#### Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости у бадминтониста представлены на *рис. 6*.



*Рис. 6.* Упражнения для развития гибкости

1. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.

2. Повороты туловища в наклоне.

3. Наклоны вперед и назад.

4. Коснуться носков из положения лежа.

5. Махи руками.

6. Прогибы туловища назад, стоя у шведской стенки.

7–8. Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом.

9–10. Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе.

11–12. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем.

13. Наклоны туловища в стороны.

14. Пружинистые приседания в выпаде.

15. Выпрыгивания вверх из приседа.

16. Прыжки с поворотами.

## Упражнения для развития силы

### Упражнения без отягощений

На рис. 7 представлены простейшие упражнения, которые помогут укрепить мышцы рук бадминтониста без использования отягощений.



Рис. 7. Упражнения для развития мышц рук

1. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях.
2. Круговые движения руками.
3. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
4. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

### Упражнения с отягощениями

В качестве отягощения можно использовать гантели весом 1–2 кг или булавы весом 200–500 г (см. рис. 8).



Рис. 8. Упражнения с отягощением

1. Круговые движения во всех плоскостях.
2. Поочередные круговые движения каждой рукой.
3. Круговые движения кистью и движения по «восьмерке».
4. Круговые движения и движения локтевого сустава по «восьмерке».

### Упражнения для развития быстроты

1. Имитация техники ударов слева.
2. Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку (см. рис. 9).

### Возможные ошибки

- Неправильный хват ракетки;
- ученик смотрит на сетку, а не на волан;
- ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара;
- ученик неправильно выполняет выпад вперед.

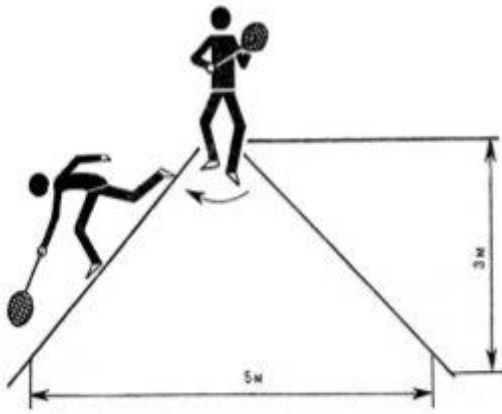


Рис. 9. Упражнение для развития быстроты

#### Советы начинающим

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не меняйте способы хвата ракетки – держите ее одним наиболее удобным для себя способом.
3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайте на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.
5. В начале обучения обращайте больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.
6. Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.
7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.
8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

**Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
4. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
5. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
6. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
7. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.