



# ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ УЧЕНИКАМИ  
ПО БАДМИНТОННОГО КЛУБА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №\_\_\_\_  
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
\_\_\_\_\_  
УПРАВЛЕНИИ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
\_\_\_\_\_*

*20\_\_-20\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД*

### Информация о членах кружка

| <i><b>n/n</b></i> | <b>Имя фамилия</b> | <b>Год<br/>рождения</b> | <b>Класс</b> | <b>Адрес</b> | <b>Родители</b> | <b>Номер телефони</b> | <b>Прим.</b> |
|-------------------|--------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------|--------------|
| <b>1.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>2.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>3.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>4.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>5.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>6.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>7.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>8.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>9.</b>         |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>10.</b>        |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>11.</b>        |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>12.</b>        |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>13.</b>        |                    |                         |              |              |                 |                       |              |
| <b>14.</b>        |                    |                         |              |              |                 |                       |              |

|     |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |  |  |  |

### Руководитель кружка

[illegible]



**«Утверждаю»**  
**Директор школы:**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**«Согласован»**  
**Зам директора школы:**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ПЛАН**

**кружка «\_\_\_\_\_» на 20\_\_-20\_\_ учебный год**

| п/п | Темы                                                               | часы | число | прим |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------|-------|------|
| 1.  | Введение                                                           | 1    |       |      |
| 2.  | Возникновение и развитие бадминтона                                | 1    |       |      |
| 3.  | Закрепление                                                        | 1    |       |      |
| 4.  | Airbadminton                                                       | 1    |       |      |
| 5.  | Сетка                                                              | 1    |       |      |
| 6.  | Инвентарь                                                          | 1    |       |      |
| 7.  | Струнная поверхность                                               | 1    |       |      |
| 8.  | Способ держания (хват) ракетки                                     | 1    |       |      |
| 9.  | Экипировка                                                         | 1    |       |      |
| 10. | Правила игры                                                       | 1    |       |      |
| 11. | Парные игры                                                        | 1    |       |      |
| 12. | Последовательность подачи                                          | 1    |       |      |
| 13. | Непрерывность игры                                                 | 1    |       |      |
| 14. | Судьи и апелляции                                                  | 1    |       |      |
| 15. | Подачи                                                             | 1    |       |      |
| 16. | Типы подачи                                                        | 1    |       |      |
| 17. | Удары в бадминтоне                                                 | 1    |       |      |
| 18. | Высоко-далекий (высокий атакующий) удар                            | 1    |       |      |
| 19. | Короткий – быстрый над головой                                     | 1    |       |      |
| 20. | Короткий – близкий удар                                            | 1    |       |      |
| 21. | Перевод                                                            | 1    |       |      |
| 22. | Блокирующий удар                                                   | 1    |       |      |
| 23. | Главное в тактике любой игры                                       | 1    |       |      |
| 24. | Игра в одиночном разряде                                           | 1    |       |      |
| 25. | Выбор позиции                                                      | 1    |       |      |
| 26. | Особенности психологической подготовки в ациклических видах спорта | 1    |       |      |
| 27. | Психофизиологический статус бадминтонистов                         | 1    |       |      |
| 28. | Методика воспитания физического качества «ловкость»                | 1    |       |      |
| 29. | Методика воспитания физического качества «быстрота»                | 1    |       |      |
| 30. | Упражнения для развития гибкости                                   | 1    |       |      |
| 31. | Упражнения для развития силовых способностей                       | 1    |       |      |
| 32. | Упражнения                                                         | 1    |       |      |
| 33. | Гонка волана                                                       | 1    |       |      |
| 34. | Убеги от водящего                                                  | 1    |       |      |

Дата: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

## Тема: Введение

### Цель:

- популяризация бадминтона,
- приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом,
- повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### Задачи:

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- обучение учащихся технике игры;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

**Оборудование:** свисток, экипировка для бадминтона



Бадминтон – является компактный спортивным видом спорта, не требующий огромным затратного финансирования на приобретение игрового инвентаря и специализированной экипировки. Игровую площадку можно легко оборудовать в любом, даже самом маленьком по диаметре зале, площадке во дворе или в парке. Игра в бадминтон подкупает своей простотой. Уже после проведения первых занятий обучающийся практически овладевает основами техники игры и может самостоятельно вести её [1; 5; 8 и др.].

Внедрение бадминтона в учебный процесс физического воспитания способствует формированию мотивации и потребности студентов в ценности здорового образа жизни, развитию основных физических и психических качеств личности, творческому использованию физической культуры в организация здорового образа жизни. При игре в бадминтон не применяется какой-то дорогостоящий инвентарь. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность, половую принадлежность. В зависимости от целей занятия или урока могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование физических качеств и техники игры, соревновательная. Физическая нагрузка, как отмечено выше, может варьироваться очень сильно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем

### Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Дата: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

**Тема:** Возникновение и развитие бадминтона

**Цель:**

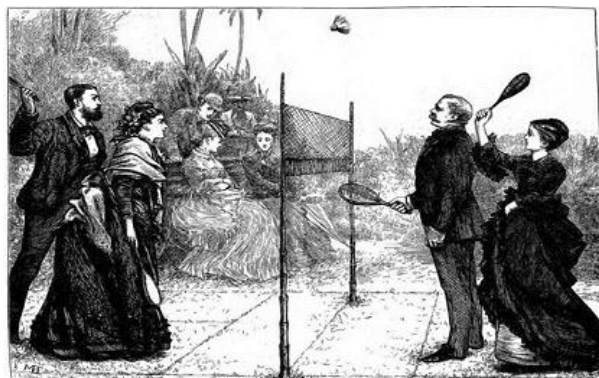
- популяризация бадминтона,
- приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом,
- повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- обучение учащихся технике игры;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

**Оборудование:** свисток, экипировка для бадминтона

Игра бадминтон начинает свою историю с V века до н.э. На тот момент в Китае практиковалась подвижная игра *ти цзянь цзы*, в которой использовали волан. Игра заключалась в удержании волана в воздухе как можно большее количество времени. Так, как ракетки еще не использовались, игроки отбивали волан ногами.



Во многих европейских странах в XVII веке была известна подвижная игра *battledore and shuttlecock*. Сначала забава была популярна только среди детей, но вскоре игру начали осваивать и взрослые, в особенности в высших слоях общества. Игра в том варианте не предполагала соперничества и велась без сетки. Суть игры состояла в том, чтобы не допустить падения волана на землю. Именно эта подвижная игра дала

начало для таких игр, как спортивный бадминтон и теннис. Современный этап развития бадминтона начинается в 1872 году. История заключалась в том, что Бофорт – английский герцог – привез с собой волан и ракетки после путешествия в Индию. Игра называлась *пунэ* и впервые была представлена обществу в герцогстве Бадминтон, практически сразу завоевала любовь среди офицеров армии, поскольку содержала элементы соперничества. Так имение Бадминтон дало название подвижной игре. Правила игры заключались в том, чтобы перебрасывать волан через сетку, соревнуясь друг с другом в скорости и прыткости. Поклонники игры придумали специальную форму одежды для игры в бадминтон. Джентльмены надевали сапоги на довольно высоком каблуке, сюртуки, а на голову – цилиндр. Леди также принимали участие в игре, надевая для турниров длинные юбки и широкополые шляпы.

**Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Дата: “ ” 20 \_\_\_\_ год. Классы: \_\_\_\_\_. Руководитель кружка: \_\_\_\_\_

**Тема:** Закрепление

**Цель:**

- популяризация бадминтона,
- приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом,
- повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- обучение учащихся технике игры;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

**Оборудование:** свисток, экипировка для бадминтона

С момента своего появления и по сегодняшний день бадминтон прошел длинный путь развития, в процессе которого вносились изменения в правила игры, совершенствовались площадки, ракетки и воланы. На данный момент скорость игры в бадминтон – самого быстрого из ракеточных видов спорта – значительно



возрастает благодаря современным технологиям в изготовлении ракеток и воланов. В начале своего развития бадминтона не существовало изобилия ракеток. Ракетки были изготовлены из дерева. Струны были выполнены из жил животных. Со временем ракетки стали металлическими. На территории постсоветского пространства в продаже

были ракетки «Ласточка», в которых для натяжки использовались струны искусственного происхождения. Позднее, в 90-х годах производители Victor и Yonex представили для спортсменов весьма удачные доступные модели ракеток на основе карбоната. Это были серии Columbia и Carbonex. Также свою собственную историю развития имеет волан для бадминтона. На территории Японии в XIV веке играли в ойбане (пер. летающее перо). Для игры применяли волан, сделанный из вишневого плода. Для этого брали вишневую ягоду, вставляли в нее несколько гусиных перьев и в таком виде высушивали на открытом солнце. Во Франции также использовали плоды. Французы играли высушенным яблоком (же де мом игра в яблочко) или пробкой с куриными перьями (кок вантем – летающий петух). В Англии в XIX веке уже играли в спортивный бадминтон, поэтому волан представлял собой пробку и воткнутые перья. Английские традиции изготовления волана и стали традиционными. На сегодняшний день существует два вида бадминтонных воланов: перьевые и пластиковые.

**Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год

**веб-сайтимиз: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

**[Zokirjon.com](http://Zokirjon.com) веб-сайти орқали ўзингиз учун  
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

**Зокиржон Админ билан**

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали  
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан  
ёзишингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида  
жавоб берилади**

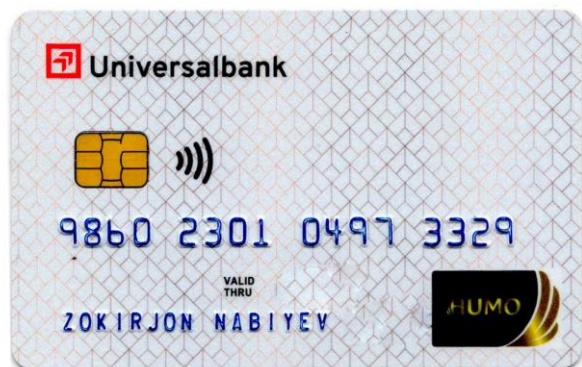
**40 листдан иборат бўш ўзлаштрувчи  
ўқувчилар учун бадминтон 34 соатли  
тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун  
телеграмдан ёзинг.**

**Телеграм каналимиз:**

**@maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329**

**Пластик эгаси Набиев Зокиржон**



## **ДИҚҚАТ!!!**

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик  
шарти билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин  
инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва  
группаларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ  
ҚИЛМАНГ.**

***Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!***

***Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.***

1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU
2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari UZ-RU
3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU
4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU
5. Ustama hujjatlari UZ-RU
6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU
7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU
8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU
9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU
10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU
11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU
12. Psixolog hujjatlari UZ-RU
13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU
14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU
15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU
16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU
17. Bayonnomalar UZ-RU
18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari
19. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.