

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**  
**Управление образования администрации города Ульяновска**  
**МБОУ "Средняя школа № 57"**

**Николенко Наталья**  
**Алексеевна**

Подписан: Николенко Наталья Алексеевна  
DN: C=RU, S=Ульяновская область, Т=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57", CN="СНИЛС=06091014825,  
ИНН=732502949958, E=57mbou57@gmail.com, G=Наталья Алексеевна,  
SN=Николенко, CN=Николенко Наталья Алексеевна  
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023-10-19 15:30:22

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
развивающего цикла

Руководитель ШМО Парагузова Т.В.  
Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Средняя школа №57"  
Николенко Н. А.  
Приказ № 430/Д  
от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Бадминтон»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
для 7-9 класса  
на 2023-2024 учебный год

г. Ульяновск, 2023

## **1. Аннотация к рабочей программе**

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» составляют следующие документы:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10. 2009 г.) с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»
- Образовательной программой начального общего образования МБОУ «Средняя школа №57»;
- Рабочей Программой воспитания МБОУ «Средняя школа №57»
- Рабочая программа составлена на основе программы Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.

### **1.1. Цели и задачи курса внеурочной деятельности**

**Целью** является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, гармоничное развитие физических и психических качеств, использовании средств бадминтона в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

Обучающие:

- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- освоение знаний об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон.

## 1.2. Место курса «Бадминтон» в плане внеурочной деятельности

Программа реализуется в работе с обучающимися 8-9 классов. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 136 внеурочных занятий. Занятия проводятся 4 раза.

Бадминтон, как вида 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, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

### Раздел 1. Планируемые образовательные результаты изучения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала по внеурочному курсу «Бадминтон» на уровне основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по внеурочному курсу «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и

предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения материала занятий по внеурочному курсу «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;



анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **Раздел 2. Содержание программы внеурочной деятельности**

### **Знания о физической культуре (8 часов)**

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки;

стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в часах)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических

приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (122 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетку; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки.

Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

### Раздел 3.

#### 3.1. Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Воспитательный компонент согласно РПВ
1	Знания о физической культуре	8	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
3	Физическое совершенствование	122	
	Итого	136	

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧЕНИКА

1. 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).
2. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.

##### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
4. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
5. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

№	Раздел, тема	Содержание	Дата	
			План	Факт
1	История физической культуры	Основные этапы развития физической культуры России		
2	История развития бадминтона	Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.		
3	Базовые понятия физической культуры.	Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития.		
4	Физическое развитие.	Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.		
5	Режим дня, его основное содержание.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.		
6	Организация и проведение занятий бадминтоном.	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.		
7	Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.		
8	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.		
9	Комплексы упражнений утренней зарядки.	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.		
10	Способы держания (хватки) ракетки.	Упражнения с воланом: а) индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.		
11	Игровые стойки в бадминтоне	Упражнения с различными видами		

		жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.		
	Передвижения по площадке.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
<b>12</b>	Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
<b>13</b>	Техника выполнения подачи.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		
<b>14</b> <b>15</b> <b>16</b> <b>17</b>	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. Школьный турнир		
<b>18</b>	История зарождения олимпийского движения в России.	Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.		
<b>19</b>	Физическая подготовка в бадминтоне.	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		



20	Правила личной гигиены.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.		
13	Требования безопасности. Правила личной гигиены.	Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.		
14	Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений		
15	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		
16	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.		
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки. Школьный турнир		
18	<b>История физической</b>	<b>Основные содержательные линии.</b>		

	<b>культуры.</b> Достижения спортсменов на Олимпийских играх.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
19	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.		
20	<b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.		
21	<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.		
22	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия.	<b>Основные содержательные линии.</b> Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.		
23	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.		
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи.	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника		

		<p>передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		
25	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Школьный турнир</p>		
26	<p><b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b></p> <p>Основные направления физической культуры в обществе.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы.</p>		
27	<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b></p> <p>Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.</p>		
28	<p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.</p>		
29	<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Организация занятий:</b> адаптивной физической культурой; спортивной подготовкой.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом</p>		

		индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой.		
30	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки.</p>		
31	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.</p>		
32	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b></p> <p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Школьный турнир</p>		
33	<p><b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b></p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании</p>		

		здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.		
34	<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Основные содержательные линии.</b> Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.		
35	<b>Физическая культура человека.</b> Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья.	<b>Основные содержательные линии.</b> Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья.		
36	<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация физкультурно-оздоровительных занятий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.		
37	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Оценка физического состояния здоровья человека.	<b>Основные содержательные линии.</b> Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.		
38	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.	<b>Основные содержательные линии.</b> Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных		

		занятиях.		
39	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b></p> <p>Технико-тактические действия в нападении.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		
40	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Тактика парной игры.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Мастер – класс для обучающихся начальной школы. Школьный турнир</p>		