


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Ставропольского края**  
**Кировский городской округ**  
**МКОУ "СОШ № 18 " п. Фазанный Кировского района"**

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по  
ВР

  
\_\_\_\_\_  
Коломойцева Ю.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.



\_\_\_\_\_  
Крышкина О.И.  
Приказ № 199/2-о/д  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«БАДМИНТОН»**  
**для обучающихся 1 классов**

п. Фазанный 2023 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая характеристика модуля «Бадминтон»

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания во внеурочной деятельности, повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе бадминтона.

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. 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. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного

аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

### **Цели изучения модуля «Бадминтон»**

**Целью** модуля «Бадминтон» (далее – модуль) является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

#### **Задачи модуля:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания внеурочной деятельности образовательных технологий посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Модуль «Бадминтон» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении

содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль может успешно интегрироваться со следующими разделами программы «Знания о бадминтоне», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о бадминтоне» представлены учебные темы по освоению основных терминов и понятий игры в бадминтон, истории развития бадминтона, и его роли в современном обществе, правил игры в бадминтон и требований техники безопасности. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит учебные темы, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о бадминтоне» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» также ориентирована на подготовку к участию в соревновательной деятельности и обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подаче, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Также учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал модуля (средства) в разных частях урока физической культуры с выбором различных базовых технических элементов бадминтона с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами флорбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по флорболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;

проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание

посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

умение соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном;

умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры в бадминтон.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;

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

- умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне;

- умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон;

- умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;



- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

### **Планируемые предметные результаты**

Предметные результаты изучения модуля «Бадминтон» во внеурочной деятельности отражают обучающихся при занятиях бадминтоном.

В состав предметных результатов модуля «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией по виду спорта бадминтон и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Предметные результаты модуля «Бадминтон» представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

#### **1 класс**

##### **Знания о бадминтоне:**

- умение характеризовать бадминтон как вид спорта;
- знание и умение формулировать особенности для организации места для занятий бадминтоном, спортивного оборудования и инвентаря;
- умение формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий бадминтоном в зале и на улице;
- знание и умение формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий бадминтоном (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- знание и умение формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий бадминтоном, умение применять их в повседневной жизни;
- знание и умение описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

##### **Способы самостоятельной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале бадминтона:*

- умение определять воздействие занятий бадминтоном на развитие организма по показателям развития функциональных систем организма, физических качеств, здоровья;

- умение выбирать специальные упражнения с элементами бадминтона для формирования осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- умение составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением в физкультминутки и динамические паузы комплекса индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участие в спортивных эстафетах с использованием ракетки и волана, выполнение игровых заданий с элементами бадминтона; общение и взаимодействие в игровой деятельности.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- демонстрация техники выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием двигательных действий бадминтона, игровых упражнений бадминтона для эффективного развития физических качеств (гибкость, координация), увеличения подвижности суставов и эластичности мышц;

- использование игровых упражнений бадминтона на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием ракетки и волана;

- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

## 1 КЛАСС

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)</b>		
Бадминтон как вид спорта	Одна из древнейших игр планеты. Простота и доступность бадминтона. История олимпийского спортивного бадминтона. Цель игры. Воздействие занятий бадминтоном на организм человека.	<b>Умеют характеризовать</b> бадминтон как вид спорта: - появление; - простота и доступность; - развитие бадминтона как олимпийского вида спорта; - положительное влияние занятий бадминтоном на организм человека. <b>Умеют формулировать</b> цель игры в бадминтон
Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном	Общие требования безопасности на занятиях. Перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Что должен делать ученик при выполнении упражнений в движении. Требования по окончании занятий	<b>Знают и объясняют</b> правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном
Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном	Размеры и разметка площадки, покрытие. Воланы и ракетки для игры. Сетка и стойки. Судейская вышка. Особенности спортивной формы и обуви	<b>Знают</b> размеры площадки для занятий бадминтоном. <b>Понимают</b> назначение всех линий разметки площадки. <b>Определяют</b> качество покрытия площадки. <b>Разбираются</b> в спортивном оборудовании и инвентаре, владеть терминологией. <b>Определяют</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий
Техника безопасности физических упражнений бадминтона, проведении игр	Особенности структуры физических упражнений бадминтона.	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения

и спортивных эстафет с элементами бадминтона	Необходимость выполнения требований, команд и распоряжений педагога. Правила взаимодействия игроков при выполнении физических и специальных упражнений с элементами бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона	травматизма. <b>Умеют объяснять</b> правила взаимодействия игроков при выполнении физических и специальных упражнений с элементами бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона
--	---	---

**СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(2 ЧАСА)**

Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Воздействие упражнений бадминтона на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Возможность организации занятий бадминтоном на свежем воздухе с эффектом закаливания. Повышение уровня развития физических качеств человека средствами бадминтона	<b>Измеряют, сравнивают</b> динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой. <b>Определяют</b> воздействие упражнений бадминтона на развитие организма по показателям ЧСС, частоте дыхания, настроения, уровня заболеваемости, уровня развития физических качеств. <b>Ведут</b> дневник измерений
Режим дня при занятиях бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном	Режим дня и его планирование, включение упражнений бадминтона в физкультминутки и динамические паузы для профилактики миопии; Способы закаливания организма при занятиях бадминтоном на свежем воздухе	<b>Составляют</b> индивидуальный распорядок дня с включением занятий бадминтоном. <b>Оценивают</b> своё состояние после закаливающих процедур. <b>Выполняют</b> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, профилактики миопии, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.

Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном	Личная гигиена. Правила личной гигиены при занятиях бадминтоном. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическим совершенствованием. Тестирование динамики развития своих физических качеств: гибкости, координации	<b>Называют</b> основные правила личной гигиены. <b>Владеют</b> методами контроля за уровнем своего физического развития и физической подготовленности
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	Особенности организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона. Способы самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона в процессе активного отдыха и досуга	<b>Умеют организовать</b> занятия подвижными играми и спортивными эстафетами с элементами бадминтона при активном отдыхе и досуге
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<b>Упражнения общей разминки</b>		
Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона	Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц шеи, рук, плечевого пояса и туловища к выполнению подачи, приемов, ударов. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к выполнению перемещений, выпадов, прыжков	<b>Осваивают и выполняют</b> технику общеразвивающих упражнений, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <b>Определяют</b> воздействие упражнений общей разминки на группы мышц, участвующих в выполнении физических упражнений бадминтона. <b>Умеют описывать</b> технику выполнения упражнений разминки. <b>Уметь описывать</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Используют</b> умения и навыки в режиме дня
Освоение техники выполнения упражнений	Особенности дыхания при выполнении	<b>Умеют</b> правильно дышать при выполнении упражнений

общей разминки с контролем дыхания	динамических и статических общеразвивающих упражнений	
<b>Упражнения специальной разминки</b>		
Разминочные упражнения с ракеткой	Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте	<b>Осваивают и выполняют</b> технику разминочных упражнений с ракеткой, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <b>Умеют описывать</b> технику выполнения упражнений разминки. <b>Умеют описывать</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Используют</b> умения и навыки в режиме дня
<b>Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</b>	Индивидуальная работа с одним воланом в вертикальной плоскости	<b>Объясняют</b> правила выполнения упражнений с разноцветными воланами. <b>Демонстрируют</b> комплекс индивидуальных упражнений с одним воланом. <b>Оценивают</b> правильность выполнения техники упражнений с воланом
<b>Упражнения для развития моторики и координации с предметами</b>		
Основные хваты ракетки	Хват большим пальцем слева и V-образным хватом справа. Значимость подхода к волану	<b>Показывают</b> смену хвата в предсказуемых ситуациях
Удары (жонглирование) рукой, гимнастической палкой, ракеткой воздушного шарика, волана	Жонглирование воздушного шарика открытой и тыльной стороной ладони руки и гимнастической палкой. Жонглирование воздушного шара и волана ракеткой с использованием разных хватов	<b>Выполняют норматив</b> жонглирования воздушного шарика открытой и тыльной стороной ладони руки и гимнастической палкой. <b>Выполняют норматив</b> жонглирования воздушного шара и волана ракеткой с использованием разных хватов
<b>Упражнения для освоения техники бадминтона</b>		
Перемещения с воланом и ракеткой	Приставные шаги по диагонали (вперед и назад) в различном	<b>Демонстрируют</b> использование приставных шагов на

	<p>темпе.  Параллельные движения. Приставные шаги параллельно, диагонально (вперед и назад). Приставные шаги только на параллельной линии</p>	<p>коротких дистанциях</p>
<p>Смена хвата и работа ног</p>	<p>Смена хвата без волана, скользящим движением большим пальцем без поворота всей руки по сигналу учителя.  Смена хвата с воланом.  Удары со сменой хвата</p>	<p><b>Демонстрируют</b> смену хвата скользящим движением по сигналу учителя.  <b>Демонстрируют</b> удар снизу ударной рукой и попеременно слева/справа</p>
<p><b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b></p>		
<p>Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом.  Подвижные игры</p>	<p>«Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана»</p>	<p><b>Излагают</b> правила и условия эстафет.  <b>Закрепляют</b> во время игр умения и навыки выполнения упражнений бадминтона.  <b>Принимают</b> участие в играх и игровых заданиях.  <b>Умеют</b> менять ролевое участие в играх,  <b>Обеспечивают</b> решение ролевых задач: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.  <b>Принимают</b> на себя ответственность за команду и <b>распределяют</b> ролевое участие членов команды.  <b>Соблюдают</b> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.  <b>Умеют описывать</b> правила игр и спортивных эстафет.  <b>Проявляют</b> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <b>соблюдают</b> этические нормы поведения.  <b>Проявляют</b> коммуникативные качества,  <b>Демонстрируют</b> взаимопомощь и</p>

		уважительное отношение к соперникам. <b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности
<b>Организующие команды и приёмы</b>		
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд	«Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	<b>Выполняют</b> организующие команды

### **Календарно – тематическое планирование**

**Тематическое планирование составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:**

**1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.**

**2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.**

**3. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.**

**4. Воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона.**

**5. Популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.**

**6. Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.**



№	Содержание	дата	примечание
1	Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма.		
2	Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки»		
3	Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта»		
4	Комплекс для развития прыгучести. П./и «Перестрелка».		
5	Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч».		
6	Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай».		
7	Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи- вороны».		
8	Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи».		
9	Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята».		
10	Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву».		
11	Комплекс для развития прыгучести. П./и «Смелые и ловкие».		
12	Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста.		
13	Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом.		
14	Комплекс для развития гибкости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость.		
15	Комплекс для развития координации. Перемещение скрестным шагом.		
16	Комплекс для развития ловкости. Перемещение по диагонали поля.		
17	Комплекс для развития быстроты. Челночный бег.		
18	Комплекс для развития ловкости. Игровые стойки бадминтониста.		
19	Комплекс для развития прыгучести. Обучение траекториям полёта волана.		
20	Комплекс для развития силы. Удары по волану перед собой.		
21	Комплекс для развития выносливости. Обучения ударам сверху и снизу.		
22	Комплекс для развития гибкости. Правила игры.		
23	Комплекс для развития координации. Атакующие и защитные удары.		
24	Комплекс для развития ловкости. Обманные удары у сетки.		
25	Комплекс для развития быстроты. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.		
26	Комплекс для развития прыгучести. Обучение подаче в бадминтоне.		
27	Комплекс для развития силы. Подачи, защита, нападение.		
28	Комплекс для развития выносливости. Удар сверху		

	открытой стороной ракетки.		
29	Комплекс для развития гибкости. Удар сверху закрытой стороной ракетки.		
30	Комплекс для развития ловкости. П. /и « Перестрелка».		
31	Комплекс для развития быстроты. Совершенствование приема подач.		
32	Комплекс для развития прыгучести. П./и «Стремительный мяч».		
33	Комплекс для развития силы. Обучение игре по правилам. Тестирование		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### *Учебно-методические пособия*

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. 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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
8. Турманидзе В.Г., Тарутга Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле.2017. – 88 с.: ил.

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

### Интернет-ресурсы

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона <https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>
2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>
3. Программа «Время волана». Пособие для учителей [https://badminton.lv/faili/shuttletime\\_skolotaja\\_rokasgramata\\_rus.pdf](https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf)
4. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>
5. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>
6. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
7. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>