

Одобрена решением федерального
учебно-методического объединения
по общему образованию
(Протокол № 3/22 от 23.06.2022)

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «БАДМИНТОН»)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва – 2022

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, при взаимодействии с Общероссийской спортивной общественной организацией «Национальной федерацией бадминтона России» и кафедрой физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования».

Авторы - составители:

Новикова И.В. - проректор по образовательной деятельности ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования», к. соц. н., доцент;

Заступенко Г.Ф. – учитель физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» Октябрьского района г. Саратова.

Рецензенты:

Антропов А.М. – председатель Совета Национальной федерации по бадминтону;

Зубова И.В. – руководитель федерации по бадминтону Саратовской области, директор СШОР «Олимпийские ракетки»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| Цели изучения модуля «Бадминтон» | 4 |
| Общая характеристика модуля «Бадминтон» | 6 |
| Место модуля «Бадминтон» в учебном плане | 7 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 9 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 17 |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 21 |
| 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 42 |
| 6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 47 |
| 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 51 |
| 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 78 |
| 9. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 81 |
| 10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 83 |
| 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 88 |
| 12. ПРИЛОЖЕНИЯ | 91 |

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 учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 подготовки 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 предмета «Физическая культура» 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. 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.

Место учебного модуля в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4-х, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

При планировании занятий модуля «Бадминтон» изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники бадминтона предполагается в следующем объеме:

в 1 классе – 33 часа, в 2-4-х классах – 102 часа, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 373 часа).

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 подач, 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 приобретает, 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» учебного предмета «Физическая опыт культура» 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 волна;
- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

2 класс

Знания о бадминтоне:

- умение кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон, достижений страны по бадминтону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах;
- умение описывать технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- умение выполнять комплексы индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии, основной гимнастики для укрепления групп мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины, увеличение подвижности суставов;
- умение характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности), необходимые для успешного освоения игры в бадминтон;
- умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности в бадминтон; оценивать правила безопасности в процессе игры в бадминтон.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии;
- умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона;
- умение устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;
- выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии;
- демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады);
- демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки;
- применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах;
- умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона;
- выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3 класс

Знания о бадминтоне:

- выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона;
- умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном;
- умение выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;
- выполнение индивидуальных упражнений и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии;

- умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- умение определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения с элементами бадминтона; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного физического упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- умение составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания с элементами бадминтона;

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;

- осваивание техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;

- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;

- освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

4 класс

Знания о бадминтоне:

- умение пересказывать тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- понимание и перечисление физических упражнений, используемых для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности;

- знание и применение методики определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

- умение определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- умение определять состав спортивной одежды для занятий бадминтоном в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- умение различать физические упражнения для игры в бадминтон по воздействию на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости).

Способы самостоятельной деятельности:

- умение измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкости, координационно-скоростных способностей);
- объяснение техники разученных физических упражнений по бадминтону;
- умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- умение моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц;
- умение составлять, организовывать и проводить подвижные игры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону);
- умение моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- освоение универсальных умений по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- освоение навыков по самостоятельному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя);
- умение принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- освоение и демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений;
- освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона;
- проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона;
- умение различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений бадминтона;
- умение описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону;

- умение описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по бадминтону;
- умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном;
- освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону;
- освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- освоение технических действий из бадминтона.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона.. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами

Основные хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.

Бадминтонные технические упражнения

Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана».

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

2 КЛАСС

Знания о бадминтоне. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для

профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Специальные упражнения для разминки с ракеткой.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами

Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Упражнения для освоения техники бадминтона

Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие,

спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона

Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками».

4 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Организирующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
1 КЛАСС**

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|--|
| ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| 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. | Умеют характеризовать бадминтон как вид спорта: - появление; - простота и доступность; - развитие бадминтона как олимпийского вида спорта; - положительное влияние занятий бадминтоном на организм человека. Умеют формулировать 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 | Знают и объясняют 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 | Знают размеры площадки для занятий бадминтоном. Понимают назначение всех линий разметки площадки. Определяют качество покрытия площадки. Разбираются в спортивном оборудовании и инвентаре, владеть терминологией. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий |
| Техника безопасности физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона | Особенности структуры физических упражнений бадминтона. Необходимость выполнения требований, команд и распоряжений | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Умеют объяснять правила взаимодействия игроков при выполнении физических и |

| | | |
|--|--|---|
| | педагога. Правила взаимодействия игроков при выполнении физических и специальных упражнений с элементами бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона | 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 | Измеряют, сравнивают динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой. Определяют воздействие упражнений бадминтона на развитие организма по показателям ЧСС, частоте дыхания, настроения, уровня заболеваемости, уровня развития физических качеств. Ведут 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 | Составляют индивидуальный распорядок дня с включением занятий бадминтоном. Оценивают своё состояние после закаливающих процедур. Выполняют 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 | Называют основные правила личной гигиены. Владеют методами контроля за уровнем своего физического развития и физической |

| | | |
|--|--|---|
| | наблюдения за физическим развитием и физическим совершенствованием. Тестирование динамики развития своих физических качеств: гибкости, координации | 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 | Умеют организовать занятия подвижными играми и спортивными эстафетами с элементами бадминтона при активном отдыхе и досуге |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| Упражнения общей разминки | | |
| 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 | Осваивают и выполняют технику общеразвивающих упражнений, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. Определяют воздействие упражнений общей разминки на группы мышц, участвующих в выполнении физических упражнений бадминтона. Умеют описывать технику выполнения упражнений разминки. Уметь описывать ошибки при выполнении упражнений. Используют умения и навыки в режиме дня |
| Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | Особенности дыхания при выполнении динамических и статических общеразвивающих упражнений | Умеют правильно дышать при выполнении упражнений |
| Упражнения специальной разминки | | |

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

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

| | | |
|--|--|---------------------------------------|
| 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». | Выполняют организующие команды |
|--|--|---------------------------------------|

2 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|---|
| ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| История развития бадминтона, и его роль в современном обществе | Бадминтон – один из древнейших видов спорта на планете. Начало истории современного бадминтона. Появление первых правил игры. Проведение международных турниров и создание всемирной Федерации бадминтона. | Знают и кратко излагают историю развития бадминтона |
| История зарождения бадминтона в мире и России | Появление игры в бадминтон в России. Год создания сборной команды и участие в соревнованиях. Бадминтон – игра космонавтов. История создания Федерации бадминтона | Знают и кратко излагают историю зарождения бадминтона в мире и России |
| Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене | Дебют бадминтона на Олимпийских играх. Основные этапы развития бадминтона как олимпийского вида спорта. Достижения отечественных и зарубежных бадминтанистов на Олимпийских играх | Знают и кратко излагают основные этапы развития бадминтона как олимпийского вида спорта. Знают имена отечественных бадминтанистов, достигнувших высоких результатов на международном уровне |
| Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»)» | Появление юниорских и юношеских соревнований в России | Знают о системе юниорских и юношеских соревнований в России |

| | | |
|--|---|--|
| | «Проба пера» и «Хрустальный волан». Возможность отбора и участия юных спортсменов в соревнованиях международного уровня. | «Проба пера» и «Хрустальный волан» |
| Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне | Техника двигательных действий в бадминтоне. Классификация технических приемов в бадминтоне | Описывают технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне |
| Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты | Физические качества человека. Особенности развития и показатели развития гибкости, координации, быстроты | Отмечают динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Контрольные измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. Осанка. | Способы измерения массы и длины своего тела. Правила тестирования уровня развития физических качеств. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | Проводят измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. Сравнивают результаты измерений и делать выводы. Составлять и выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
| Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии | Подбор индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону | Умеют составлять комплекс упражнений с разноцветными воланами |
| Планирование индивидуального распорядка дня | Виды деятельности для включения их в распорядок дня. Правила чередования видов деятельности. Место и объем времени для занятий физической культурой и спортом в соответствии с нормами двигательной | Умеют определять и чередовать необходимые виды деятельности для планирования оптимального режима дня |

| | | |
|---|--|--|
| | активности человека | |
| Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности | Сущность игровой деятельности. Особенность игры в бадминтон и правила безопасного поведения | Умеют организовать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность |
| Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона | Самоконтроль за нагрузкой посредством измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Методика измерения частоты сердечных сокращений (пальпаторно) | Умеют измерять ЧСС при выполнении игровых упражнений бадминтона |
| Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения | Методика организации подвижных игр и спортивных эстафет с использованием элементов бадминтона в режиме дня и досуговой деятельности. Ответственность участников игры в соответствии с ролью | Демонстрируют способы и приемы организации, в том числе используя командные перестроения, подвижных игр и спортивных эстафет. Проявляют ответственность в соответствии с ролью в команде |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Упражнения общей разминки. | | |
| Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 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 | Выполняют технику общеразвивающих упражнений, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. Определяют воздействие упражнений общей разминки на группы мышц, участвующих в выполнении физических упражнений бадминтона Умеют описывать технику выполнения упражнений разминки. Умеют описывать ошибки при выполнении упражнений. Используют умения и навыки в режиме дня |
| Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии | Индивидуальная работа с двумя воланами в вертикальной | Объясняют правила выполнения упражнений с разноцветными |

| | | |
|--|--|--|
| | плоскости | воланами. Демонстрируют комплекс индивидуальных упражнений с двумя воланами. Оценивают правильность выполнения техники упражнений с двумя воланами |
| Специальные упражнения для разминки с ракеткой | Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте | Объясняют правила выполнения специальных упражнений для разминки с ракеткой. Демонстрируют комплекс специальных упражнений с ракеткой. Оценивают правильность выполнения специальных упражнений с ракеткой двумя воланами |
| Упражнения для развития моторики и координации с предметами | Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног | Выполняют упражнения для развития моторики и координации с предметами на результат (количество, время, техника) |
| Упражнения для освоения техники бадминтона | | |
| Игра у сетки и выпады | Выпад большой шаг ударной ногой. Удары у сетки справа и слева. Удары у сетки с выпадом справа и слева. Удержание прямого положения тела с вытянутой ударной рукой. Игра у сетки (соревнование) | Демонстрируют - технику выпада с хорошей амплитудой, передняя нога смотрит на будущую точку соприкосновения с воланом; - технику ударов у сетки, используя соответствующие удары и хват |
| Игра у сетки и начало игры | Стартовый толчок. Удары у сетки | Выполняют удары у сетки (7 из 10), используя толкающее действие и основные хваты. Объясняют и демонстрируют использование стартовых толчков и выпадов |
| Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные | Излагают правила и условия |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»</p> | <p>эстафет. Закрепляют во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. Организовывают, проводят и принимают участие в играх и игровых заданиях. Умеют менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимают на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Умеют описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности</p> |
| <p>Организующие команды и приёмы</p> | | |
| <p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений</p> | <p>Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на</p> | <p>Выполняют организующие команды</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | |
|--|--|--|

3 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|---|---|
| ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. | Форма и размер мышц. Мышцы головы, шеи, туловища, нижних и верхних конечностей. Свойства мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Бадминтон как средство для развития всех групп мышц человека | Объясняют влияние занятий бадминтоном на развитие основных, повышение их эластичности и развитие подвижности суставов |
| Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона | Физическая нагрузка, дозировка при выполнении упражнений бадминтона. Контроль сердечных сокращений при выполнении упражнений | Знают и дают определение понятия «нагрузка». Умеют контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) |
| Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека. | Понятие «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Повышение уровня физической подготовленности человека средствами занятий бадминтона | Знают и дают определения понятий «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Объясняют влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека |
| Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтона. | Понятие «утомление». Первые внешние признаки утомления во время занятий | Знают внешние признаки утомления и способы предупреждения |

| | | |
|---|---|--|
| | бадминтоном. Способы предупреждения утомления | утомления во время занятий бадминтоном. |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении бадминтонных физических упражнений | Организация наблюдения за состоянием организма при выполнении физических упражнений бадминтона. Практикум по определению первых внешних признаков утомления | Определяют внешние признаки утомления. Применять способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном. Измеряют физическую нагрузку разными способами и уметь её регулировать. Соблюдают рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений |
| Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии | Подбор индивидуальных упражнений с двумя воланами для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону | Умеют составлять комплекс упражнений с двумя воланами |
| Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона | Методика составления комплексов общеразвивающих и бадминтонных специальных упражнений. Способы определения эффективности применения общеразвивающих и специальных упражнений в вводной части занятий бадминтоном | Умеют подбирать и составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона в соответствии с образовательными задачами занятия |
| Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств | Основные задачи, средства и методы развития физических качеств человека. Объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности для обеспечения динамики показателей развития | Умеют ставить задачи и подбирать эффективные средства и методы развития физических качеств. Умеют определять необходимый объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической |

| | | |
|--|--|---|
| | физических качеств | подготовленности |
| Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки | Организующие команды и приемы для проведения разминки. Приемы объяснения и показа упражнений. Управление качеством выполнения упражнений. Оценивание деятельности занимающихся | Демонстрируют навык самостоятельного ведения разминки |
| Организующие команды и приёмы: освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | Выполняют организующие команды и приемы |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Упражнения общей и специальной разминки | | |
| Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические | Классификация упражнений по целевой направленности их использования. Специфическое содержание общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений с элементами бадминтона. Методика составления комплексов | Умеют подбирать и демонстрировать технику выполнения общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений |
| Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей | Краткая характеристика гибкости и координационно-скоростных способностей. Методика составления комплексов упражнений на развитие и координационно-скоростных способностей средствами бадминтона | Умеют подбирать и демонстрировать комплекс упражнений для развития гибкости и координационно-скоростных способностей |
| Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки | Строевые упражнения. Бег различными способами, ходьба, подскоки, приставные шаги, выпады | Демонстрируют умения выполнять строевые упражнения и перемещения различными способами |
| Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии | Техника выполнения упражнений в паре с одним воланом. | Объясняют технику и правила выполнения упражнений в паре с одним воланом. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Оценивают правильность выполнения техники упражнений в паре с одним воланом |
| Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | Выполняют организующие команды |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона | Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры | Демонстрируют умения и навыки в освоенных двигательных действиях бадминтона |
| Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Упражнения на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Демонстрируют правильную технику освоенных упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Ведут дневник самонаблюдений за результативностью выполнения упражнений на развитие мышечных групп |
| Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные) | Параметры режима работы мышц: продолжительность, количество повторений, время и характер отдыха. Учет параметров в соответствии с режимом работы мышц | Умеют определять режим работы мышц и называть параметры режима работы при выполнении физических упражнений |
| Освоение правил бадминтона | Основные понятия. Корт и его оборудование. Волан. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача | Знают и применяют правила бадминтона при игре в бадминтон |
| Упражнения для освоения техники бадминтона | | |
| Подача и обмен ударами | Короткая подача слева. Обмен ударами с | Демонстрируют технику |

| | | |
|---|--|---|
| | передней части корта | короткой подачи слева; ударов с передней части корта |
| Отброс слева и справа | Отброс слева снизу у сетки на заднюю часть корта. Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта | Демонстрируют технику отброса слева из передней части корта; и справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта |
| Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками» | Излагают правила и условия эстафет. Закрепляют во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. Организовывают, проводят и принимают участие в играх и игровых заданиях. Умеют менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимают на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Умеют описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>этические нормы поведения.</p> <p>Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности</p> |
|--|--|--|

4 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|---|--|
| ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. | <p>Доступность бадминтона для мальчиков и девочек.</p> <p>Безопасность и низкотравматичность занятий бадминтоном.</p> <p>Бадминтон как средство развития ключевых двигательных и спортивных навыков.</p> <p>Социальное равенство бадминтона.</p> <p>Доступность бадминтона для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особенности физической подготовки игрокам в бадминтон элитарного уровня.</p> <p>Бадминтон как высокотехнологичный вид спорта, который требует высокий уровень моторики (координации), совершенные навыки</p> | <p>Характеризуют бадминтон как идеальный вид спорта для школы.</p> <p>Знают характеристики личности спортсмена, занимающегося бадминтоном на профессиональном уровне</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>владения ракеткой, холодный рассудок, стрессо – и нагрузкоустойчивость. Бадминтон – вид спорта, в котором чрезвычайно важна тактическая составляющая</p> | |
| <p>Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона.</p> | <p>Цели и задачи массового и профессионального бадминтона. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в области бадминтона. Возможность освоения дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта</p> | <p>Знают принципиальные различия массового и профессионального бадминтона</p> |
| <p>Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона</p> | <p>Тестирование как основной метод контроля за уровнем развития физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств в соответствии с требованиями ВФСК ГТО и федеральными стандартами спортивной подготовки по бадминтону. Составление комплекса физических упражнений для повышения уровня развития гибкости и координации в соответствии с особенностями развития личности</p> | <p>Владеют методом тестирования уровня развития физических качеств. Знают нормативные требования ВФСК ГТО. Имеют представление о нормативных требованиях федеральных стандартов спортивной подготовки по бадминтону. Умеют подбирать эффективные упражнения для повышения уровня развития гибкости и координации в соответствии с особенностями развития своей личности</p> |
| <p>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</p> | | |
| <p>Самостоятельное проведение разминки по её видам</p> | <p>Формы проведения разминки. Организующие</p> | <p>Демонстрируют самостоятельное проведение разминки по</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | команды. Способы проведения. Управление качеством выполнения упражнений. Оценивание занимающихся | её видам |
| Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор) | Особенности организации командных соревнований. Методика подготовки спортивной эстафеты. Подбор игр и игровых заданий с использованием двигательных действий, инвентаря и оборудования по бадминтону. Алгоритм игровых действий в соответствии с ролью | Демонстрируют методы организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор) |
| Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии | Подбор парных упражнений с одним воланом для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону | Умеют составлять комплекс упражнений с двумя воланами |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий | Разработка и защита индивидуальных и групповых проектов, направленных на вовлечение в творческую деятельность по созданию эстафет и игровых заданий | Участвуют в разработке и защите индивидуальных и групповых проектов, направленных на вовлечение в творческую деятельность по созданию эстафет и игровых заданий |
| Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона | Интенсивность физической нагрузки. Формула Кервонена для определения индивидуальных границ ЧСС. Практикум по подсчету индивидуальных границ ЧСС и самоконтролю за интенсивностью физической нагрузки | Применяют принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона |

| | | |
|---|---|--|
| Парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии | Техника выполнения упражнений в паре с двумя воланами. | Объясняют технику и правила выполнения упражнений в паре с двумя воланами. Оценивают правильность выполнения техники упражнений в паре с двумя воланами |
| Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | Совершенствование раннее изученных организующих команд и строевых упражнений | Выполняют организующие команды и строевые упражнения |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона | Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры | Демонстрируют умения и навыки в освоенных двигательных действиях бадминтона |
| Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Упражнения на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Демонстрируют правильную технику освоенных упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Ведут дневник самонаблюдений за результативностью выполнения упражнений на развитие мышечных групп |
| Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные) | Параметры режима работы мышц: продолжительность, количество повторений, время и характер отдыха. Учет параметров в соответствии с режимом работы мышц | Умеют определять режим работы мышц и называть параметры режима работы при выполнении физических упражнений |
| Освоение правил бадминтона | Основные понятия. Корт и его оборудование. Волан. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача | Знают и применяют правила бадминтона при игре в бадминтон |
| Упражнения для освоения техники | | |

| | | |
|--|--|--|
| бадминтона | | |
| Поддача и обмен ударами | Короткая подача слева. Обмен ударами с передней части корта | Демонстрируют технику короткой подачи слева; ударов с передней части корта |
| Отброс слева и справа | Отброс слева снизу у сетки на заднюю часть корта. Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта | Демонстрируют технику отброса слева из передней части корта; и справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта |
| Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками» | Излагают правила и условия эстафет. Закрепляют во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения бадминтонных упражнений. Организовывают, проводят и принимают участие в играх и игровых заданиях. Умеют менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимают на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Умеют описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности</p> |
|--|--|---|

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты

Проявление интереса к истории и развитию бадминтона в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;

умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий бадминтоном, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

умение оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий бадминтоном, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий бадминтоном;

проявление стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в виде спорта - бадминтон;

умение организовывать и проводить занятия бадминтоном на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий бадминтоном;

умение соблюдать правила безопасности во время занятий бадминтоном, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры средствами бадминтона, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий бадминтоном, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение анализировать влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий бадминтоном;
- умение устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий бадминтоном на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;
- умение выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой средствами бадминтона;
- умение вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- умение описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- умение наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения бадминтонных физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.
- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- умение активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры бадминтона при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- умение разучивать и выполнять технические действия в бадминтоне, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- умение организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий бадминтоном, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Планируемые предметные результаты:

5 класс

- выполнение требований безопасности на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях бадминтоном, в условиях активного отдыха и досуга;

- составление дневника самоконтроля по физической культуре и ведение в нем наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планирование содержания и регулярности проведения самостоятельных занятий;

- осуществление профилактики утомления во время учебной деятельности, выполнение комплексов упражнений физкультминуток, зрительной гимнастики с использованием физических упражнений с элементами бадминтона;

- выполнение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры с элементами бадминтона на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- демонстрация технических действий в бадминтоне: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи, передвижения в различные зоны площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

6 класс

- умение характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, излагать факты вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр;

- умение измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать физические упражнения с элементами бадминтона для их направленного развития;

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

- умение готовить места для самостоятельных занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- умение отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности средствами бадминтона;

- выполнение правил и демонстрация технических действий в бадминтоне: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке; правил игры и игровой деятельности по правилам с использованием разученных технических приёмов;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

7 класс

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

- умение проводить анализ причин зарождения бадминтона как олимпийского вида спорта на основе исторических фактов;

- умение объяснять положительное влияние занятий бадминтоном на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из жизни олимпийских чемпионов по бадминтону, из собственной жизни;

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

- умение составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой средствами бадминтона, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;

- демонстрация и использование технических действий бадминтона: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи, передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

8 класс

- умение проводить анализ бадминтона как эффективного средства основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- использование возможности бадминтона для всестороннего и гармоничного физического развития человека и как средство адаптивной физической культуры;

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

- демонстрация и использование в игре в бадминтон технические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение

атакующих ударов, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

9 класс

- умение обосновывать положительное влияние бадминтона на здоровье человека: развитие функциональных систем, общее укрепление организма и повышение сопротивляемости заболеваниям, закаливающее воздействие, профилактика и коррекция нарушений зрения;

- использование бадминтона как эффективное средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

- умение использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- умение измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий бадминтоном;

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

- совершенствование технических действий в спортивных играх: технико-тактические действия в нападении; тактика одиночной игры; тактика парной игры;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

6.СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности. Составление индивидуального режима дня; место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спорт».

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

6 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре. Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного

освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий бадминтоном. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спорт».

Бадминтон. Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

7 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону. Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на открытых площадках. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре. Техническая подготовка в бадминтоне и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки; зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спорт».

Бадминтон. Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.

Способы самостоятельной деятельности. Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спорт».

Бадминтон. Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

9 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном.

Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях бадминтоном. Измерение функциональных резервов организма при занятиях

бадминтоном. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Модуль «Спорт».

Бадминтон. Техничко-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|--|---|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (2 ЧАС) | | |
| Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий | Бадминтон – средство базовой, оздоровительной, спортивной направленностей физической культуры. Урочные и внеурочные формы занятий бадминтоном. Занятия бадминтоном в рамках дополнительного образования | Характеризуют особенности занятий бадминтоном на уроке физической культуры, во внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, в рамках дооплнительного образования |
| Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе | Школьный спортивный клуб. Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону. Система соревнований по бадминтону в школе, районе, регионе, в Российской Федерации. «Проба пера» - соревнования для школьников | Знают основные цели и задачи школьного спортивного клуба; календарь соревнований проведения по бадминтону в школе и районе. Характеризуют особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону |
| Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга | Бадминтон как средство организации здорового образа жизни. Особенности урочных и внеурочных занятий бадминтоном и занятий дополнительного образования | Характеризуют бадминтон как средство организации здорового образа жизни; особенности урочных и внеурочных занятий бадминтоном и занятий дополнительного образования |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ЧАСА) | | |
| Составление индивидуального режима дня. Место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня | Принципы чередования видов деятельности в режиме дня для достижения эффекта высокой работоспособности. Включение занятий | Умеют составлять индивидуальный режим дня, определять место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>бадминтоном в режим дня с целью снятия утомления с мышц рук, плечевого пояса, туловища, глаз, воспроизводства объема двигательной активности, повышения уровня физической подготовленности</p> | |
| <p>Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии</p> | <p>Развитие кондиционных и координационных способностей посредством освоения технических действий бадминтона и выполнения физических упражнений. Формирование правильной осанки посредством общеразвивающих и специальных упражнений с ракеткой и воланом. Профилактика миопии посредством индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами</p> | <p>Умеют использовать сформированные двигательные умения и навыки бадминтона для развития кондиционных и координационных способностей. Умеют использовать общеразвивающие и специальные упражнения с ракеткой и воланом для формирования правильной осанки. Умеют использовать индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</p> |
| <p>Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения</p> | <p>Принципы составления комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью. Организующие команды и приемы для организации занимающихся физическими упражнениями с коррекционной направленностью. Приемы управления качеством выполнения упражнений</p> | <p>Умеют составлять комплексы бадминтонных физических упражнений с коррекционной направленностью. Умеют самостоятельно проводить комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью на группе одноклассников</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</p> | <p>Требования безопасности при занятиях бадминтоном на открытой площадке. Выбор необходимой экипировки. Правила предупреждения травматизма</p> | <p>Умеют самостоятельно организовывать и проводить занятия бадминтоном на открытой площадке с соблюдением гигиенических требований и требований к безопасности</p> |
| <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре</p> | <p>Самостоятельная работа по освоению процедуры определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Мини-исследование о влиянии оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Самостоятельная практическая работа по ведению дневника самоконтроля по физической культуре</p> | <p>Выполняют самостоятельную работу (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определить состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определить состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование по теме: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определить её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | сделать вывод о различии их воздействий на организм. Выполняют самостоятельное практическое занятие по теме: «Ведение дневника физической культуры»: заполняют дневник самоконтроля по физической культуре |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии | Самостоятельная работа по организации и выполнению индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии | Выполняют самостоятельную работу: составляют комплекс индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии; организуют место проведения с учетом требований безопасности; организуют группу занимающихся для выполнения комплекса упражнений; проводят комплекс упражнений; организуют взаимо- и самооценивание; проводят самооценку качества выполнения самостоятельной работы |
| Физические упражнения с элементами бадминтона на развитие гибкости и подвижности суставов | Комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов | Осваивают и выполняют комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Способы держания (хватки) ракетки | Упражнения с воланом: - индивидуальные с воланом, с двумя воланами; - парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. | Демонстрируют основные способы хватки ракетки. Выполняют упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки |

| | | |
|--|--|--|
| | Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком | |
| Игровые стойки в бадминтоне | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи | Демонстрируют основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи |
| Передвижения по площадке | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону | Демонстрируют технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону |
| Техника выполнения ударов | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки | Демонстрируют технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |
| Техника выполнения подачи | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи | Демонстрируют технику выполнения высоко-далекой подачи |
| 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 | Выполняют передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Выполняют передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Выполняют передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной |

| | | |
|--|---|---|
| | передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. | ракетки на сетке. |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | Демонстрируют правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне |

6 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|--|--|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии | Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Личность Пьера де Кубертена. Олимпийская хартия как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения | Коллективно обсуждают (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Возрождение Олимпийских игр»: обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития |

| | | |
|---|--|--|
| | | олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности |
| Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта | История вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр. Количество спортивных игр в общем перечне видов спорта в современной программе Олимпийских игр. Характеристика бадминтона как олимпийского вида спорта | Разрабатывают групповой исследовательский проект по теме «Спортивные игры в программе Олимпийских игр: от Афин 1896 года и до наших дней»; находят и изучают информацию об истории вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр; формулируют цели, задачи и гипотезу; разрабатывают и реализовывают план; формулируют критерии оценки продукта, результата; оценивают качество достижения результата; делают анализ; формулируют выводы |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Ведение дневника самоконтроля по физической культуре | Дневник самоконтроля по физической культуре – средство самоконтроля за уровнем физического развития и физической подготовленностью, учета объема выполненной физической нагрузки, наблюдения за формированием двигательных умений и навыков и динамикой развития двигательных способностей | Участвуют в беседе с учителем по теме: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника самоконтроля по физической культуре; заполняют дневник самоконтроля по физической культуре в течение учебного года |
| Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки | Сущность понятия «физическая подготовка», «здоровье». Влияние бадминтонных физических упражнений на развитие функциональных систем организма. Специфика физической подготовки бадминтонистов | Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Физическая подготовка человека средствами бадминтона»: знакомятся с понятием «физическая подготовка», «здоровье», рассматривают их содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма</p> |
| <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне</p> | <p>Показатели физической нагрузки. Правила проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>Примерный план занятий физической подготовкой.</p> <p>Особенности индивидуального плана занятия физической подготовкой. Способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности</p> | <p>Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Правила развития физических качеств»:</p> <p>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</p> <p>знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <p>рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;</p> <p>разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</p> <p>знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки,</p> <p>рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном</p> | <p>Показатели уровня физической подготовленности в соответствии со спецификой физических качеств. Моделирование режима индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности. Правила планирования самостоятельных занятий физической подготовкой средствами бадминтона. Критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой. Характерные признаки утомления</p> | <p>повторений) Участвуют в мини-исследовании по теме: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий бадминтоном »: измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры</p> |
| <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона</p> | <p>Особенность тестовых (контрольных) упражнений. Правила тестирования. Организация тестирования. Оценка и анализ показателей уровня физической подготовленности. Формирования вывода и плана развития физических качеств и</p> | <p>Участвуют в тематических занятиях по теме: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | для их целенаправленного развития | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития |
| Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне | Структура и плана занятий физической подготовкой. Правила и способы расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования | Участвуют в тематических занятиях по теме: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой; обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности; включают разработанный план в дневник самоконтроля по физической культуре |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Правила техники безопасности и гигиены мест занятий бадминтоном | Повторение ранее изученных правил техники безопасности при занятиях бадминтоном. Новые сведения по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного | Участвуют в беседе с учителем (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Правила безопасности мест занятий бадминтоном»: повторяют ранее изученные правила техники безопасности при занятиях бадминтоном; углубляют ранее освоенные |

| | | |
|--|--|--|
| | инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий бадминтоном | знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий бадминтоном |
| Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона | Повторение ранее освоенных индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии. Правила составления индивидуального комплекса, определение дозировки упражнений и продолжительности их выполнения. Включение индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии в режиме учебного дня | Организуют самостоятельные занятия по теме: «Упражнения для профилактики нарушения зрения средствами бадминтона»: повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник самоконтроля по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Техника передвижения по площадке | Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки | Демонстрируют технику передвижения в различных зонах площадки. Выполняют перемещение в четыре точки |
| Техника ударов на сетке | Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки | Демонстрируют технику выполнения ударов на сетке. |
| Техника подачи | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; | Демонстрируют технику выполнения плоской и высокой подачи |

| | | |
|--|---|---|
| | высокой подачи | |
| Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке | 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 | Выполняют удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | Демонстрируют правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне |
| Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | Учебная игра в бадминтон по правилам. Взаимооценивание игроками игровой деятельности на предмет соблюдения правил игры. | Выполняют самостоятельную работу по оцениванию умений партнера соблюдать правила игры в бадминтон: выполняют игровые действия в бадминтон; оценивают игровые действия своих товарищей; делают выводы о качестве игровых действий и допущенных ошибках |

7 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|--|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Олимпийское движение в дореволюционной России | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. | Разрабатывают, реализуют и защищают групповой проект по темам: - «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения» |

| | | |
|--|---|---|
| | Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта | в и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; - «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; - «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России» |
| Олимпийское движение в СССР и современной России | Характеристика основных этапов развития Олимпийского движения в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы | Разрабатывают, реализуют и защищают групповой проект по темам: - «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; - «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; - «История летних Олимпийских игр в Москве»; - «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Разрабатывают, реализуют и защищают индивидуальный проект по теме «Личность и биография» (о выдающихся советских и российских олимпийцах) |
| История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне | Старт бадминтона в Олимпийских играх. Соревнование по четырем категориям. Соревнования по смешанной категории. Страны-лидеры по бадминтону на Олимпийских играх | Участвуют в коллективном обсуждении (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Олимпийские шаги бадминтона: старт, развитие, достижения»: обсуждают причины зарождения бадминтона как олимпийского вида спорта; знакомятся с соревнованиями по категориям; представляют страны-лидеры по бадминтону на Олимпийских играх |
| Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону | Олимпийские дисциплины и соревнования. Личности Олимпийских чемпионов по бадминтону | Демонстрируют знания по развитию бадминтона как олимпийского вида спорта: защищают группового проекта по темам «Бадминтон на Олимпийских играх...»; «Путь к Олимпу.....» защищают реферата; |

| | | |
|--|--|---|
| | | представляют доклада |
| Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека | Сущность понятия «личность». Социально-значимые качества личности современного человека. Формирование качеств личности посредством занятий бадминтоном | Разрабатывают групповой исследовательский проект по теме «Спорт как «школа характера, мужества и воли»: находят и изучают информацию о сущности понятия «личность» и социально-значимых качествах личности современного человека; формулируют цели, задачи и гипотезу; разрабатывают и реализовывают план; формулируют критерии оценки продукта, результата; оценивают качество достижения результата; делают анализ; формулируют выводы. Приводят факты из биографии знаменитых спортсменов-бадминтонистов, примеры из личного опыта о влиянии занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения бадминтонных физических упражнений на открытых площадках | Практикум по подготовке мест занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники безопасности и гигиены мест занятий | Подготавливают место для занятий бадминтоном на открытой площадке; Объясняют готовность места в соответствии с правилами техники безопасности и гигиены мест занятий |
| Ведение дневника самоконтроля по физической культуре | Практикум по составлению и ведению дневника самоконтроля по физической культуре | Составляют и заполняют дневник самоконтроля по физической культуре в течение учебного года |
| Техническая подготовка в бадминтоне и её значение для спортсмена | Сущность понятия «техника», «техническая подготовка». Классификация технических действий и приемов в бадминтоне | Определяют понятия «техника», «техническая подготовка»; классифицируют технические действия и приемы в бадминтоне |
| Двигательные действия как основа технической подготовки в бадминтоне; понятие двигательного умения и двигательного навыка | Сущность понятий «двигательное действие», «двигательное умение», | Определяют понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»; характеризуют этапы |

| | | |
|---|---|--|
| | «двигательный навык». Этапы формирования двигательного умения и двигательного навыка в бадминтоне | формирования двигательного умения и двигательного навыка; умеют различать двигательное умение и двигательный навык по признакам |
| Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой в бадминтоне | Сущность методов наблюдения (открытое и закрытое), демонстрации, вызова и комбинированного метода при оценивании техники двигательных действий в бадминтоне. Практикум по выполнению взаимоконтроля и взаимооценивания двигательных действий в бадминтоне | Осуществляют взаимоконтроль и взаимооценивание одноклассника, используя методы оценивания техники двигательных действий |
| Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой при освоении двигательных действий в бадминтоне на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке | Знакомство с содержанием учебного материала по освоению технических действий в бадминтоне на учебный год. Составление индивидуального плана самостоятельных занятий технической подготовкой на периоды обучения учебного года. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке | Называют технические действия в бадминтоне, необходимые для освоения в учебном году; составляют индивидуальный план самостоятельных занятий технической подготовкой в соответствии с годовым планом-графиком освоения модуля «Бадминтон»; составляют план для одного учебного занятия по самостоятельной технической подготовке |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| сОздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки; зрительной гимнастики в режиме учебного дня средствами бадминтона | Повторение ранее освоенных индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики нарушений осанки, миопии. Выполнение комплекса индивидуальных и парных физических упражнений с одним и двумя воланами для | Организуют самостоятельные занятия по теме: «Оздоровительные комплексы для профилактики нарушения осанки, миопии в режиме учебного дня средствами бадминтона»: повторяют ранее освоенные упражнения для профилактики нарушения осанки, миопии; выполняют комплекс в режиме учебного дня (урочная, внеурочная деятельность, физкультминутки, динамические паузы) |

| | | |
|--|---|--|
| | профилактики нарушения осанки, миопии в режиме учебного дня | |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Техника ударов на сетке и в средней зоне площадки | Техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки | Демонстрируют технику выполнения ударов на сетке. Выполняют короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Проводят взаимно- и самооценивание техники ударов на сетке |
| Техника ударов в средней зоне площадки | Техника выполнения ударов в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу | Выполняют плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Выполняют высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Проводят взаимно- и самооценивание техники ударов средней зоне площадки |
| Техника подачи | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи | Выполняют плоскую и высокую подачи. Проводят взаимно- и самооценивание техники подачи |
| Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов | Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол | Демонстрируют технику передвижений в средней зоне площадки. Проводят взаимно- и самооценивание техники передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | Демонстрируют правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в |

| | | |
|--|--|--|
| | | бадминтоне |
| Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | Учебная игра в бадминтон по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Взаимооценивание игроками результативности игровой деятельности на предмет целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой ситуации | Выполняют самостоятельную работу по оцениванию умений партнера целесообразно применять освоенные технические приемы бадминтона: выполняют игровые действия в бадминтон; оценивают выбор игровых действия своих товарищей; делают выводы о целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой ситуации |

8 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|--|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Роль бадминтона как эффективного средства в развитии основных направлений физической культуры | Эффекты игры в бадминтон в развитии оздоровительно-ориентированного, спортивно-ориентированного и прикладно-ориентированного направлений физической культуры | Разрабатывают, реализовывают и защищают групповой проект по теме «Роль бадминтона как эффективного средства в развитии основных направлений физической культуры: оздоровительно-ориентированному; спортивно-ориентированному; прикладно-ориентированному (выбрать одно из направлений развития физической культуры) |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона | Сущность понятия «всестороннее и гармоничное физическое развитие». Необходимость всестороннего и гармоничного физического развития личности в современном обществе. Физическое развитие в аспекте специфики дисциплин программы соревнований по бадминтону | Участвуют в коллективном обсуждении (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона»: определяют понятие «всестороннее физическое развитие», выделяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>аргументируют необходимость всестороннего и гармоничного физического развития личности в современном обществе современного человека»;</p> <p>рассматривают возможности дисциплин программы соревнований по бадминтону для всестороннего и гармоничного физического развития человека</p> |
| Бадминтон – средство адаптивной физической культуры | <p>Сущность понятия «адаптивная физическая культура». Возможности бадминтона как средства реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями</p> | <p>Участвуют в коллективном обсуждении (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Бадминтон – средство адаптивной физической культуры»;</p> <p>определяют понятие «адаптивная физическая культура»;</p> <p>раскрывают возможности бадминтона как средства реабилитации и адаптации</p> |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Профилактика и коррекция нарушений зрения средствами бадминтона | <p>Проект «Бадминтон и зрение». Причины возникновения близорукости. Воздействие занятий бадминтоном на улучшение кровоснабжения глаз и укрепление цилиарной мышцы. Методика выполнения физических упражнений с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения</p> | <p>Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Профилактика и коррекция нарушений зрения средствами бадминтона»;</p> <p>понимают сущность проекта «Бадминтон и зрение»;</p> <p>объясняют воздействие занятий бадминтоном на улучшение кровоснабжения глаз и укрепление цилиарной мышцы;</p> <p>демонстрируют методику выполнения физических упражнений с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения;</p> <p>выполняют взаимо- и самооценивание правильности выполнения комплекса оздоровительных упражнений в соответствии с методикой;</p> <p>участвует в обсуждении с учителем и одноклассниками проблемных вопросов по составлению комплекса, выбору дозировки и правильности выполнения</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Разработка индивидуальных планов занятий лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения</p> | <p>Общеразвивающие упражнения. Примерные упражнения лечебной физической культуры с элементами бадминтона. Глазодвигательная гимнастика, выполняемая в перерывах между физическими упражнениями. Подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом</p> | <p>его упражнений</p> <p>Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Коррекция и профилактика нарушения зрения»: изучают общие рекомендации и противопоказания при выполнении физических упражнений для лиц с нарушением зрения; подбирают состав общеразвивающих и корригирующих упражнений; составляют индивидуальный комплекс корригирующих упражнений с ракеткой и воланом; определяют подвижные игры и игровые задания с воланом, ракеткой и теннисным мячом в соответствии с возрастом занимающихся; разрабатывают индивидуальный план занятия лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения; участвует в обсуждении с учителем и одноклассниками проблемных вопросов по составлению комплекса, выбору дозировки и правильности выполнения его упражнений</p> |
| <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона</p> | | <p>Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона»: знакомятся со спецификой спортивной подготовки как системой тренировочных занятий; определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте сердечных</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | сокращений; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; |
| Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий бадминтоном | Режимы физической нагрузки. Способы повышения индивидуальной нагрузки. Расчет индивидуальной дозировки на двухнедельный цикл. Содержание плана на месячный цикл | Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»: знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения; рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |

| | | |
|---|--|--|
| Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток с использованием элементов бадминтона. Основные признаки утомления. Упражнения на расслабление глазных мышц. | Участвуют в тематических занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Профилактика умственного перенапряжения средствами бадминтона»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток с использованием элементов бадминтона; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования упражнений на расслабление глазных мышц, разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Техника ударов в задней зоне площадки | Техника выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, с низу | Выполняют удары и передвижения в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, с низу |
| Защитные действия игрока | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. | Выполняют удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрируют технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол |
| Техника приема и выполнения атакующих ударов | Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш» | Демонстрируют технику выполнения атакующего удара «смеш». Выполняют прием атакующего удара «смеш». |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, | Развитие общей выносливости, скоростных | Демонстрируют правильную технику упражнений общефизической и специальной |

| | | |
|--|--|--|
| доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости | подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне |
| Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | Учебная игра в бадминтон по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Взаимооценивание игроками результативности игровой деятельности на предмет целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой ситуации | Выполняют самостоятельную работу по оцениванию умений партнера целесообразно применять освоенные технические приемы бадминтона: выполняют игровые действия в бадминтон; оценивают выбор игровых действия своих товарищей; делают выводы о целесообразности использованных технических приемов в зависимости от игровой ситуации |

9 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|---|--|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Бадминтон и здоровье | Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Влияние бадминтона на здоровье человека: развитие функциональных систем, общее укрепление организма и повышение сопротивляемости заболеваниям, закаляющее воздействие, профилактика и коррекция нарушений зрения | Разрабатывают групповой исследовательский проект по теме «Влияние бадминтона на здоровье человека»: находят и изучают информацию о сущности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»; формулируют цели, задачи и гипотезу; разрабатывают и реализовывают план; формулируют критерии оценки продукта, результата; оценивают качество достижения результата; делают анализ; формулируют выводы |
| Организация здорового образа жизни, | Формы использования | Приводят примеры из личного |

| | | |
|--|--|--|
| профилактика вредных привычек средствами бадминтона | бадминтона для повышения объема двигательной активности в режиме дня человека. Бадминтон как средство досуговой деятельности для формирования и развития морально-волевых качеств человека | опыта по использованию бадминтона в режиме дня, как досугового средства |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном | Правила и гигиенические требования к проведению процедур восстановительного массажа. Практикум по составлению конспекта процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение | Участвуют в тематическом занятии (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) по теме: «Восстановительный массаж»: Формулируют правила и гигиенические требования к проведению процедур восстановительного массажа; демонстрируют приемы (поглаживание, разминание, растирание (в парах)); составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение |
| Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях бадминтоном | Правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требования безопасности к их проведению. Место банных процедур в тренировочном процессе при занятиях бадминтоном | Участвуют в тематическом занятии (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) по теме: «Банные процедуры»: формулируют правила проведения банных процедур, гигиенические требования и требования безопасности к их проведению; составляют план восстановительных процедур при занятиях бадминтоном |
| Измерение функциональных резервов организма при занятиях бадминтоном | Практикум по проведению функциональных проб («проба Штанге», «проба Генча», «проба с трехфазной задержкой дыхания»). | Организуют мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) по теме: «Измерение функциональных резервов организма»: |

| | | |
|--|--|---|
| | Интерпретация результатов функциональных проб | проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал, делают выводы об уровне кислородного обеспечения организма и общем уровне тренированности |
| Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха | Причины возможного появления травм при занятиях бадминтоном. Профилактические меры по их предупреждению. Способы оказания первой помощи | Участвуют в тематическом занятии (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) по теме: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий бадминтоном»: знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий бадминтоном и их характерными признаками (ушибы, вывихи, судороги мышц, тепловой и солнечный удар); знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Занятия бадминтоном и режим питания | Сущность понятия «режим питания». Важность правильного режима питания при занятиях бадминтоном. Нормы объема двигательной активности в соответствии с возрастом человека | Участвуют в беседе с учителем (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Занятия бадминтоном и режим питания»: раскрывают сущность понятия «режим питания»; устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями |

| | | |
|---|--|--|
| | | бадминтоном; знакомятся с бадминтоном как средством воспроизводства должного объема двигательной активности в соответствии с возрастом |
| Бадминтон как средство снижения избыточной массы тела | Практикум по расчету индекса массы тела, определению индивидуального значения и степени ожирения, составление индивидуального комплекса упражнений с элементами бадминтона для снижения избыточной массы тела | Участвуют в практическом занятии (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Упражнения с элементами бадминтона для снижения избыточной массы тела»: рассчитывают индекс массы тела; определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; составляют индивидуальный комплекс и включают в режим учебной дня и учебной недели |
| Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников средствами бадминтона | Особенности содержания занятий бадминтоном с оздоровительной, коррекционной и профилактической направленностью. Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушения осанки, зрения и профилактики избыточной массы тела. Процедуры закаливания организма. Оздоровительные, профилактические, корригирующие комплексы и мероприятия в режиме дня человека | Участвуют в самостоятельных занятиях (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: составляют комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушения осанки, зрения и профилактики избыточной массы тела; разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Технико-тактические действия в нападении | Техника выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой | Демонстрируют технику выполнения атакующего удара «смеш». Выполняют прием атакующего удара «смеш». |

| | | |
|--|--|--|
| | и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки | Выполняют блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполняют короткий атакующий удар с задней линии площадки |
| Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне | Развитие общей и специальной выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная и абсолютная сила), специальных и специфических координационных способностей, гибкости | Демонстрируют правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне |
| Тактика одиночной игры | Техника выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры | Демонстрируют технику приема атакующего удара «смеш». Выполняют блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполняют короткий атакующий удар с задней линии площадки |
| Тактика парной игры | 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. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки | Демонстрируют чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрируют выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрируют быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Демонстрируют способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрируют перемещения игроков на площадке |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов и тактических действий</p> | <p>Учебная игра в бадминтон по правилам с использованием ранее разученных технических приемов и тактических действий. Взаимооценивание игроками результативности игровой деятельности на предмет целесообразности использованных технических приемов и тактических действий в зависимости от игровой ситуации</p> | <p>Выполняют самостоятельную работу по оцениванию умений партнера целесообразно применять освоенные технические приемы и тактические действия бадминтона: выполняют игровые действия в бадминтон; оценивают выбор игровых действий своих товарищей; делают выводы о целесообразности использованных технических приемов и тактических действий в зависимости от игровой ситуации</p> |
|--|---|---|

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

- проявление уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории бадминтона;

- проявление патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

- соблюдение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- проявление положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям бадминтоном;

- проявление эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела средствами вида спорта «Бадминтон»;

- проявление ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной игровой деятельности, осуществлять поиск средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение понимать причины успеха/неуспеха игровой деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение определять общую цель и пути ее достижения; умение

договариваться о распределении функций и ролей; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в игровой деятельности в бадминтон;

- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества в игровой деятельности в бадминтон;

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в игровой деятельности в бадминтон;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при обучении игры в бадминтон;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль игровой деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

- умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в игровой деятельности;

- умение организовывать сотрудничество и совместную игровую деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе при освоении технико-тактических действий бадминтона: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые предметные результаты:

10 КЛАСС

- умение определять влияние бадминтона на укрепление здоровья;

- умение характеризовать основные формы организации занятий бадминтоном, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- умение составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры средствами бадминтона;

- выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики миопии;

- выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время

занятий бадминтоном;

- умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность средствами бадминтона для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- умение проводить мероприятия средствами бадминтона по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- умение составлять комплексы специальной физической подготовки средствами бадминтона.

11 КЛАСС

- использование бадминтона для сохранения творческой активности, профилактики профессиональных заболеваний;

- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности средствами бадминтона;

- выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики различных заболеваний;

- выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение составлять и проводить комплексы физических упражнений с элементами бадминтона различной направленности;

- умение определять уровни индивидуального развития физических качеств;

- выполнение технических приёмов и тактических действий бадминтона;

- осуществление судейства в бадминтоне;

- выполнение комплексов специальной физической подготовки средствами бадминтона.

9.СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

10 КЛАСС

Знания о бадминтоне

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Способы самостоятельной деятельности

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

11 КЛАСС

Знания о бадминтоне.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Оценка индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки.

**10.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

10 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|--|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Влияние бадминтона на здоровье человека | Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Оздоровительные эффекты при занятиях бадминтоном. Методические правила организации оздоровительного занятия бадминтоном | Раскрывают сущность оздоровительной направленности системы физического воспитания. Характеризуют оздоровительные эффекты при занятиях бадминтоном. Руководствуются методическими правилами при организации оздоровительного занятия бадминтоном |
| Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном | Групповые и индивидуальные занятия. Организованные и самостоятельные занятия. Основные средства и методы оздоровительных занятий | Разрабатывают план индивидуального самостоятельного оздоровительного занятия бадминтоном |
| Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека | Бадминтон - средство адаптивной физической культуры. Методика выполнения комплекса упражнений с элементами бадминтона для реабилитации и восстановления здоровья человека | Подготавливают презентационный материал о бадминтоне как средстве адаптивной физической культуры. Представляют методику выполнения комплекса лечебной физической культуры в зависимости от заболевания |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре | Бадминтон - средство адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с отклонением в | Проводят на группе одноклассников занятие адаптивной физической культуры средствами бадминтона |

| | | | |
|---|-------------|--|--|
| | | состоянии здоровья | |
| Оценка работоспособности | физической | Методика оценивания физической работоспособности с применением пробы РWC 140. Самоконтроль состояния организма при физической нагрузке | Проводят функциональную пробу РWC 140. Оценивают физическую работоспособность. Фиксируют результаты в дневнике самонаблюдений и делают выводы |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | | |
| Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой | | Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе | Организуют занятие бадминтоном с использованием упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | | |
| Упражнения для обучения технико-тактическим действиям | | Короткий удар с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки | Выполняют короткий атакующий удар с задней линии площадки. Выполняют плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрируют выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый левый угол площадки |
| Тактика одиночной игры | | Игра в защите. Игра в атаке. | Демонстрируют защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре |
| Тактика парной игры | | Защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот | Демонстрируют защитные и атакующие действия игроков в парной игре Демонстрируют расположение игроков от атаки к защите и наоборот |
| Упражнения физической подготовки | специальной | Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, специфических | Демонстрируют правильную технику упражнений специальной физической подготовки для развития физических качеств, необходимых для успешного |

| | | |
|--|--|---|
| | координационных способностей, гибкости | выполнения технико-тактических действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств |
|--|--|---|

11 КЛАСС

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|--|--|---|
| I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | |
| Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека | Развитие тактического мышления средствами игры в бадминтон. Влияние уровня развития мышления на уровень творческой активности человека | Разрабатывают групповой исследовательский проект по теме «Влияние бадминтона на здоровье человека и сохранение его творческой активности»: находят и изучают информацию о сущности понятий «тактическое мышление», «здоровье», «творческая активность»; формулируют цели, задачи и гипотезу; разрабатывают и реализовывают план; формулируют критерии оценки продукта, результата; оценивают качество достижения результата; делают анализ ; формулируют выводы |
| Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека | Причины профессиональных заболеваний человека. Профилактика профессиональных заболеваний средствами бадминтона | Демонстрируют знания о причинах профессиональных заболеваний человека. Характеризуют бадминтон как средство для профилактики профессиональных заболеваний |
| Содержание тренировочных занятий по бадминтону | Физическая, техническая и психологическая подготовка в бадминтоне | Моделируют этапы физической, технической и психологической подготовки для организации занятия по бадминтону |
| СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | |
| Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном | Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону | Организуют занятие по бадминтону в соответствии с заданной формой: - оздоровительной; - рекреативной; - спортивной |
| Оценка индивидуального здоровья | Методика тестирования специальных | Оценивают индивидуальное здоровье по показателям |

| | | |
|---|---|---|
| | физических качеств в бадминтоне. Оценка индивидуального здоровья по показателям функциональной пробы «Руфье» | функциональной пробы «Руфье». Оценивают уровень развития специальных физических качеств для занятий бадминтоном Вносят результаты в дневник самонаблюдений делают выводы |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Развитие физических качеств в бадминтоне | Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях | Оценивают уровень развития общих и специальных физических качеств. Применяют физические упражнения для развития «отстающих» в развитии физических качеств |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне | Упражнения для развития реакции, внимания, мышления | Используют прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления |
| Удары «смеш» | Высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки | Демонстрируют удары «смеш», высоко-далекие, укороченные, плоские |
| Тактика смешанных (микст) игр | Тактические действия юноши в атаке и в защите. Тактические действия девушки в атаке, в защите | Демонстрируют тактические действия юноши в атаке и в защите. Демонстрируют тактические действия девушки в атаке и в защите |
| Комбинационная игра | Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки | Демонстрируют технические и тактические приемы комбинационной игры |
| Упражнения специальной физической подготовки | Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, специфических координационных | Демонстрируют правильную технику упражнений специальной физической подготовки для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения технико-тактических |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | способностей, гибкости | действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств |
|--|------------------------|--|

11.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. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.
9. 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. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 93 с.
10. Турманидзе В.Г., Тарутта 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.
11. 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
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/>

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол -во | Примечания |
|--|------------|------------|
| <i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i> | | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования | Д | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | Д | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования | Д | |
| Рабочая программа модуля «Бадминтон» | Д | |
| <i>Печатные пособия</i> | | |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | Д | |
| <i>Технические средства обучения</i> | | |
| Мультимедийный компьютер | Д | |
| <i>Экранно-звуковые пособия</i> | | |
| Видеофильм «Азбука волана» | Д | |
| <i>Учебно-практическое оборудование</i> | | |
| Сетка бадминтонная | П | |
| Ракетки | К | |
| Воланы | К | |
| Табло перекидное | Д | |
| <i>Измерительные приборы</i> | | |
| Весы медицинские | Д | |
| Ростомер | Д | |
| Пульсометр | Д | |
| Тонометр автоматический | Д | |
| <i>Спортивные залы (кабинеты)</i> | | |
| Спортивный зал игровой | Д | |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря | Д | |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ОСВОЕНИИ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по освоению модуля «Бадминтон».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

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

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

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулю «Бадминтон» рабочей программы и носит формирующий характер.

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

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

| Оценка | | Требования | | |
|---------|--|------------|------------|------|
| зачтено | | Точное | соблюдение | всех |

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

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

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные направления оценивания деятельности обучающихся

по модулю «Бадминтон»:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов) по темам модуля;

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Бадминтон»:

1. Челночный бег 3x10 м, сек.;

2. Набивание (жонглирование) воздушного шара открытой и тыльной стороной руки, открытой и закрытой стороной гимнастической палки, ракетки, волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.
3. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек.
4. Выполнение ударов со сменой хвата из 10 ударов, кол-во раз.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) в соответствии с показаниями нозологии по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов) и показаниями нозологии по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон в соответствии с показаниями нозологии и двигательных действий в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование) для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидность.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю «Бадминтон»:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику развития двигательных способностей, необходимых для успешного освоения

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

игровой деятельности в бадминтон и в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

Выполнять тестовые упражнения модуля «Бадминтон»:

1. Набивание (жонглирование) воздушного шара открытой и тыльной стороной руки, открытой и закрытой стороной гимнастической палки, ракетки, волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.
2. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек.
3. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.
4. Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз.
5. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз.
6. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.
7. Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования³

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) в соответствии с показаниями нозологии по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) и показаниями нозологии по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон в соответствии с показаниями нозологии и двигательных действий в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование) для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидность.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

³ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю «Бадминтон»:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) по темам модуля;

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Бадминтон»:

1. Набивание (жонглирование) воздушного шара открытой и тыльной стороной руки, открытой и закрытой стороной гимнастической палки, ракетки, волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.

2. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек.

3. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

4. Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз.

5. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз.

6. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

7. Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья⁴

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

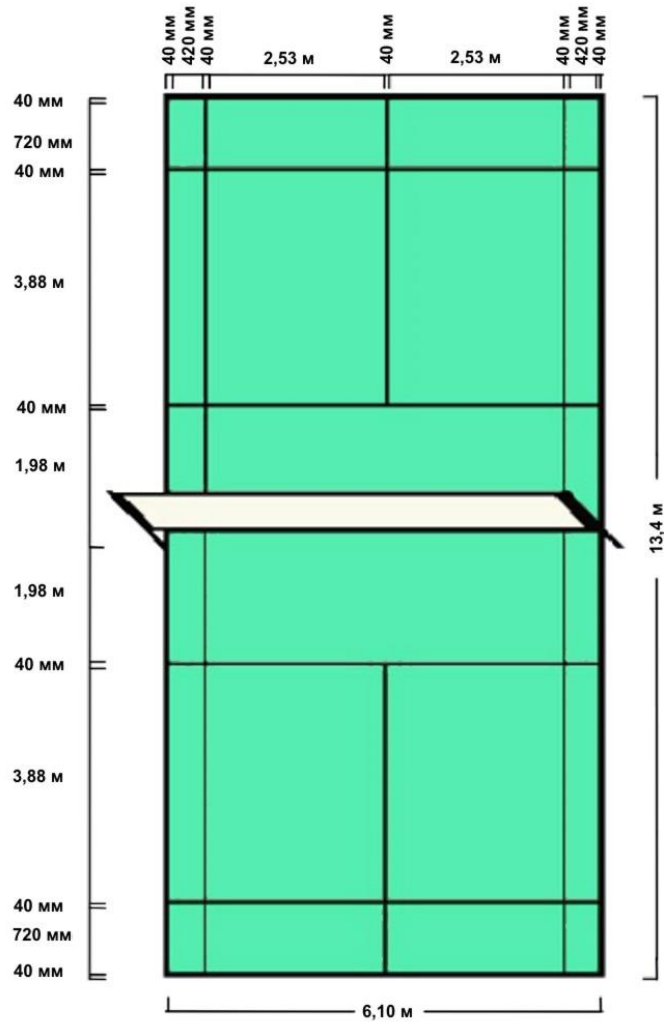
по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) в соответствии с показаниями назологии по темам модуля;

⁴ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) и показаниями нозологии по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон в соответствии с показаниями нозологии и двигательных действий в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

Размер игровой площадки



Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Начало встречи.

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

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

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

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

Смена сторон во время матча.

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

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи

до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

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

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

Приём и подача в одиночных играх.

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

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочередно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрывает очко.

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

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

Подача и приём в парных играх.

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

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

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

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

Порядок игры и положение на корте.

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

Выигрыш очка.

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

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

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

Перерывы в игре.

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

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