

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Апраксинская основная школа»

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ А.В. Лобанов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА «БАДМИНТОН»  
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1-3 КЛАССЫ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа учебного курса «Бадминтон» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования, составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения и к структуре основной образовательной программы начального общего образования.

Учебный курс «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); Курс 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 курсов».

Курс учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;

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.

### **Общая характеристика учебного курса «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 разнонаправленно 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

бегах, прыжках, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Занятия бадминтоном для детей 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 курса «Бадминтон»**

**Целью** учебного курса «Бадминтон» 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:**

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;

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса 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:

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.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Учебный курс реализуется в 1 – 4 классах общеобразовательной организации в рамках урочной и внеурочной деятельности.

Учебный курс «Бадминтон» рассчитан на 1 год обучения, 1-3 классах. Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий) – 1 час в неделю (в 1 классе – 33 часа, в 2,3х классах – 34 часа за год). Урочные занятия по курсу «Бадминтон» проводятся за счёт части, формируемой участниками образовательных отношений.

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, 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.

## **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 курса «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Курса 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 Курса, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, с учебной и игровой деятельностью.

### **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 организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон;

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

- умение 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 занятиях по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

### **Планируемые предметные результаты**

Предметные результаты изучения курса «Бадминтон» отражают у обучающихся определённых умений при занятиях бадминтоном.

В состав предметных результатов курса «Бадминтон» включены игровые упражнения, эстафеты, участие в играх.

#### **1 класс**

##### **Знания о бадминтоне:**

- умение характеризовать бадминтон как вид спорта;

- знание и умение формулировать особенности для организации места для занятий бадминтоном, спортивного оборудования и инвентаря;

- умение формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий бадминтоном в зале и на улице;

- знание и умение формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий бадминтоном (в спортивном зале, на спортивной площадке);

- знание и умение формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий бадминтоном, умение применять их в повседневной жизни;

- знание и умение описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

## **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 индивидуальные упражнения 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.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН»**

#### ***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, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «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**

Поддача 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. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН» 1 КЛАСС**

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

		спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий
Техника безопасности физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона	Особенности структуры физических упражнений бадминтона. Необходимость выполнения требований, команд и распоряжений педагога. Правила взаимодействия игроков при выполнении физических и специальных упражнений с элементами бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Умеют объяснять</b> правила взаимодействия игроков при выполнении физических и специальных упражнений с элементами бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ЧАСА)</b>		
Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Воздействие упражнений бадминтона на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Возможность организации занятий бадминтоном на свежем воздухе с эффектом закаливания. Повышение уровня развития физических качеств человека средствами бадминтона	<b>Измеряют, сравнивают</b> динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой. <b>Определяют</b> воздействие упражнений бадминтона на развитие организма по показателям ЧСС, частоте дыхания, настроения, уровня заболеваемости, уровня развития физических качеств. <b>Ведут</b> дневник измерений
Режим дня при занятиях бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном	Режим дня и его планирование, включение упражнений бадминтона в физкультминутки и динамические паузы для профилактики миопии; Способы закаливания организма при занятиях бадминтоном на свежем воздухе	<b>Составляют</b> индивидуальный распорядок дня с включением занятий бадминтоном. <b>Оценивают</b> своё состояние после закаливающих процедур. <b>Выполняют</b> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, профилактики миопии, развития мышц и основных физических

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

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

	диагонально (вперед и назад). Приставные 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	<b>Демонстрируют</b> смену хвата скользящим движением по сигналу учителя. <b>Демонстрируют</b> удар снизу ударной рукой и попеременно слева/справа
<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b>		
Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры	«Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана»	<b>Излагают</b> правила и условия эстафет. <b>Закрепляют</b> во время игр умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. <b>Принимают</b> участие в играх и игровых заданиях. <b>Умеют</b> менять ролевое участие в играх, <b>Обеспечивают</b> решение ролевых задач: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <b>Принимают</b> на себя ответственность за команду и <b>распределяют</b> ролевое участие членов команды. <b>Соблюдают</b> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <b>Умеют описывать</b> правила игр и спортивных эстафет. <b>Проявляют</b> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <b>соблюдают</b> этические нормы поведения. <b>Проявляют</b> коммуникативные качества, <b>Демонстрируют</b> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. <b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности
<b>Организирующие команды и приёмы</b>		
Освоение универсальных	«Стройся», «Смирно»,	<b>Выполняют</b> организирующие

умений при выполнении организующих команд	«На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	команды
---	---	---------

## 2 КЛАСС

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)</b>		
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.	<b>Знают и кратко излагают</b> 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	<b>Знают и кратко излагают</b> 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	<b>Знают и кратко излагают</b> основные этапы развития бадминтона как олимпийского вида спорта. <b>Знают</b> 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 «Проба пера» и «Хрустальный волан». Возможность отбора и участия юных	<b>Знают о</b> системе юниорских и юношеских соревнований в России «Проба пера» и «Хрустальный волан»

	спортсменов в соревнованиях международного уровня.	
Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне	Техника двигательных действий в бадминтоне. Классификация технических приемов в бадминтоне	<b>Описывают</b> 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	<b>Отмечают</b> динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</b>		
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	<b>Проводят</b> измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. <b>Сравнивают</b> результаты измерений и делают 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	<b>Умеют составлять</b> 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 активности человека	<b>Умеют определять и чередовать</b> необходимые виды деятельности для планирования оптимального режима дня
Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности	Сущность игровой деятельности. Особенность игры в бадминтон и правила безопасного поведения	<b>Умеют организовать</b> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность
Способы самоконтроля за нагрузкой	Самоконтроль за	<b>Умеют измерять</b> ЧСС



при выполнении игровых упражнений бадминтона	нагрузкой посредством измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Методика измерения частоты сердечных сокращений (пальпаторно)	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	<b>Демонстрируют</b> способы и приемы организации, в том числе используя командные перестроения, подвижных игр и спортивных эстафет. <b>Проявляют</b> ответственность в соответствии с ролью в команде
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<b>Упражнения общей разминки.</b>		
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	<b>Выполняют</b> технику общеразвивающих упражнений, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <b>Определяют</b> воздействие упражнений общей разминки на группы мышц, участвующих в выполнении физических упражнений бадминтона <b>Умеют описывать</b> технику выполнения упражнений разминки. <b>Умеют описывать</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Используют</b> умения и навыки в режиме дня
<b>Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</b>	Индивидуальная работа с двумя воланами в вертикальной плоскости	<b>Объясняют</b> правила выполнения упражнений с разноцветными воланами. <b>Демонстрируют</b> комплекс индивидуальных упражнений с двумя воланами. <b>Оценивают</b> правильность выполнения техники упражнений с двумя воланами

<b>Специальные упражнения для разминки с ракеткой</b>	Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Прыжки, бег на месте	<b>Объясняют</b> правила выполнения специальных упражнений для разминки с ракеткой. <b>Демонстрируют</b> комплекс специальных упражнений с ракеткой. <b>Оценивают</b> правильность выполнения специальных упражнений с ракеткой двумя воланами
<b>Упражнения для развития моторики и координации с предметами</b>	Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног	<b>Выполняют</b> упражнения для развития моторики и координации с предметами на результат (количество, время, техника)
<b>Упражнения для освоения техники бадминтона</b>		
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)	<b>Демонстрируют</b> - 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	<b>Выполняют</b> удары у сетки (7 из 10), используя толкающее действие и основные хваты. <b>Объясняют и демонстрируют</b> использование стартовых толчков и выпадов
<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b>	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»	<b>Излагают</b> правила и условия эстафет. <b>Закрепляют</b> во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. <b>Организовывают, проводят и принимают</b> участие в играх и игровых заданиях. <b>Умеют</b> менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые

		<p>задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><b>Принимают</b> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><b>Умеют описывать</b> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Проявляют</b> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p><b>Проявляют</b> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности</p>
<b>Организующие команды и приёмы</b>		
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	<b>Выполняют</b> организующие команды

### 3 КЛАСС

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)</b>		
Основные группы мышц человека.	Форма и размер мышц.	<b>Объясняют</b> влияние

Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.	Мышцы головы, шеи, туловища, нижних и верхних конечностей. Свойства мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Бадминтон как средство для развития всех групп мышц человека	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	<b>Знают и дают</b> определение понятия «нагрузка». <b>Умеют контролировать</b> 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	<b>Знают и дают</b> определения понятий «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». <b>Объясняют</b> 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 бадминтоном. Способы предупреждения утомления	<b>Знают</b> внешние признаки утомления и способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном.
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</b>		
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	<b>Определяют</b> внешние признаки утомления. Применять способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном. <b>Измеряют</b> физическую нагрузку разными способами <b>и уметь</b> её регулировать. <b>Соблюдают</b> 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	<b>Умеют составлять</b> 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	<b>Умеют подбирать и составлять</b> 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 физических качеств	<b>Умеют ставить задачи и подбирать</b> эффективные средства и методы развития физических качеств. <b>Умеют определять</b> необходимый объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической 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	<b>Демонстрируют</b> 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	<b>Выполняют</b> организующие команды и приемы
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<b>Упражнения общей и специальной разминки</b>		
Подбор комплекса и демонстрация	Классификация	<b>Умеют подбирать и</b>

техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические	упражнений по целевой направленности их использования. Специфическое содержание общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений с элементами бадминтона. Методика составления комплексов	<b>демонстрировать</b> 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	<b>Умеют подбирать и демонстрировать</b> 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	<b>Демонстрируют</b> умения выполнять строевые упражнения и перемещения различными способами
<b>Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</b>	Техника выполнения упражнений в паре с одним воланом.	<b>Объясняют технику и правила</b> выполнения упражнений в паре с одним воланом. <b>Оценивают</b> правильность выполнения техники упражнений в паре с одним воланом
<b>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений</b>	Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	<b>Выполняют</b> 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	<b>Демонстрируют</b> 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)	<b>Демонстрируют</b> правильную технику освоенных упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота,

		плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). <b>Ведут</b> 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	<b>Умеют определять</b> режим работы мышц и <b>называть</b> параметры режима работы при выполнении физических упражнений
Освоение правил бадминтона	Основные понятия. Корт и его оборудование. Волан. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача	<b>Знают и применяют</b> правила бадминтона при игре в бадминтон
Упражнения для освоения техники бадминтона		
Подача и обмен ударами	Короткая подача слева. Обмен ударами с передней части корта	<b>Демонстрируют</b> 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	<b>Демонстрируют</b> 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»	<b>Излагают</b> правила и условия эстафет. <b>Закрепляют</b> во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. <b>Организовывают, проводят и принимают</b> участие в играх и игровых заданиях. <b>Умеют</b> менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые

		<p>задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><b>Принимают</b> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><b>Умеют описывать</b> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Проявляют</b> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p><b>Проявляют</b> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности</p>
--	--	--

## 1.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Учебно-методические пособия*

1. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
2. 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. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oor?page=25>
2. Программа «Время волана». Пособие для учителей [https://badminton.lv/faili/shuttleime\\_skolotaja\\_rokasgramata\\_rus.pdf](https://badminton.lv/faili/shuttleime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf)
3. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
4. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

#### **Учебно-практическое оборудование**

Сетка бадминтонная	1
Ракетки	К
Воланы	К

