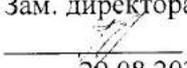


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Школа №132  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим Советом  
Протокол от 29.08.2023 № 2

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
  
Т.Ю. Петрова  
29.08.2023.

**Приложение к ООП СОО  
Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
«Сад здоровья»  
Бадминтон  
для обучающихся 10-11-х классов**

Учителя: Егоров В.М,  
Классы: 10-11 классы  
Количество часов в неделю 1 час  
Количество часов за год 34 часа

**2023-24 учебный год**

## 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 мышечносвязочного 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 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

### **Место учебного модуля в учебном плане**

Модуль реализовываться во внеурочное время в 10-11 классах общеобразовательной организации.

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

в 10-11 классах - 34 часов.

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.

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

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

**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.

## **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.

## Целевой приоритет воспитания

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью, как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ

10 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Воспитательные цели
1	Знания о бадминтоне	2	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
2	Способы самостоятельной деятельности	4	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	8	укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	20	Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные (физические) качества; воспитание морально-волевых качеств

### 11 класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Воспитательные цели
1	Знания о бадминтоне	2	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
2	Способы самостоятельной деятельности	4	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	8	укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	20	Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные (физические) качества; воспитание морально-волевых качеств

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Влияние бадминтона на здоровье человека, учебно-тренировочные игры	2
2.	Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном, учебно-тренировочные игры	2
3.	Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека	2
4.	Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре, учебно-тренировочные игры	2
5.	Оценка физической работоспособности, учебно-тренировочные игры	2
6.	Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой, учебно-тренировочные игры	2
7.	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям	2
8.	Тактика одиночной игры	3
9.	Тактика парной игры	2
10.	Упражнения специальной физической подготовки	2
11.	Игра в защите. Игра в атаке.	3
12.	Короткий удар с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки	2
13.	Выполнение ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	2
14.	Защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот	3
15.	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, специфических координационных способностей, гибкости	3
16.	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>34</b>

## 11 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека, учебно-тренировочные игры	2
2.	Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека, учебно-тренировочные игры	2
3.	Содержание тренировочных занятий по бадминтону, учебно-тренировочные игры	2
4.	Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном, учебно-тренировочные игры	2
5.	Оценка индивидуального здоровья, учебно-тренировочные игры	2
6.	Развитие физических качеств в бадминтоне	2
7.	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне	2
8.	Удары «смеш»	2
9.	Тактика смешанных (микст) игр	3
10.	Комбинационная игра	3
11.	Упражнения специальной физической подготовки	3
12.	Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки	3
13.	Тактические действия юноши в атаке и в защите. Тактические действия девушки в атаке, в защите	3
14.	Высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	3
15.	ИТОГО ЧАСОВ	34

## Интернет-ресурсы

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