

**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  
  
T.YU. Петрова  
29.08.2023.

**Приложение к ООП ООО  
Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
«Сад здоровья.Бадминтон»  
для обучающихся 5-9 классов**

Учителя: Егоров В.М,  
Классы: 5-9 классы  
Количество часов в неделю 1час  
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 процессы 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, здоовья 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 5-9 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 5 - 9-х 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 обучающихся способам хватки ракетки, подач, 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.

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

**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 самоконтоля 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», руководствуясь 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: техникотактические 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.

## **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 Кубертона 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.** Технико-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

## 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 залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ 5 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	2	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	10	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

## 6 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	3	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	9	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

## 7 КЛАСС

№	Наименование разделов	Количество часов	Воспитательные цели
1	Знания о бадминтоне	4	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
2	Способы самостоятельной деятельности	2	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

## 8 КЛАСС

№	Наименование разделов	Количество часов	Воспитательные цели
1	Знания о бадминтоне	3	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
2	Способы самостоятельной деятельности	2	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	9	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

## 9 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	3	Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	9	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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
5 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий	2
2.	Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе	2
3.	Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга, учебно-тренировочные игры	2
4.	Составление индивидуального режима дня. Место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня, учебно-тренировочные игры	2
5.	Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии	2
6.	Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения	2
7.	Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	2
8.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре	2
9.	Индивидуальные и парныеупражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии	2
10.	Физические упражнения с элементами бадминтона на развитие гибкости и подвижности суставов	2
11.	Способы держания (хватки) ракетки	2
12.	Игровые стойки в бадминтоне	2
13.	Передвижения по площадке	2
14.	Техника выполнения ударов	2
15.	Техника выполнения подачи	2
16.	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	2
17.	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	2
18.	ИТОГО ЧАСОВ	34

## 6 КЛАСС

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, учебно-тренировочные игры	2
2.	Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта, учебно-тренировочные игры	2
3.	Ведение дневника самоконтроля по физической культуре, учебно-тренировочные игры	2
4.	Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки	2
5.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне	2
6.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном	2
7.	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	2
8.		
9.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий бадминтоном	2
10.	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	2
11.	Техника передвижения по площадке	2
12.	Техника ударов на сетке	2
13.	Техника подачи	2
14.	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке	2
15.	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	2
16.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	2
17.	Учебно-тренировочные игры	2
18.	ИТОГО ЧАСОВ	34

## 7 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Олимпийское движение в СССР и современной России, подвижные игры, учебно-тренировочные игры	2
2.	История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне, подвижные игры, учебно-тренировочные игры	2
3.	Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону, подвижные игры, учебно-тренировочные игры	2
4.	Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека, подвижные игры, учебно-тренировочные игры	2
5.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения бадминтонных физических упражнений на открытых площадках	2
6.	Ведение дневника самоконтроля по физической культуре, учебно-тренировочные игры	2
7.	Техническая подготовка в бадминтоне и её значение для спортсмена, учебно-тренировочные игры	2
8.	Двигательные действия как основа технической подготовки в бадминтоне; понятие двигательного умения и двигательного навыка	2
9.	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	2
10.	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	2
11.	Создоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки; зрительной гимнастики в режиме учебного дня средствами бадминтона	2
12.	Техника ударов на сетке и в средней зоне площадки	2
13.	Техника ударов в средней зоне площадки	2
14.	Техника подачи	2
15.	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов	2
16.	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	2
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	2
18.	ИТОГО ЧАСОВ	34

## 8 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Роль бадминтона как эффективного средства в развитии основных направлений физической культуры, учебно-тренировочные игры	2
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона, учебно-тренировочные игры	2
3.	Бадминтон - средство адаптивной физической культуры	2
4.	Профилактика и коррекция нарушений зрения средствами бадминтона, учебно-тренировочные игры	2
5.	Разработка индивидуальных планов занятий лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения	2
6.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона	2
7.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий бадминтоном	2
8.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения	2
9.	Техника ударов в задней зоне площадки	3
10.	Защитные действия игрока	2
11.	Техника приема и выполнения атакующих ударов	3
12.	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	3
13.	Действия игрока в нападении	2
14.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	5
15.	ИТОГО ЧАСОВ	34

## 9 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.	Бадминтон и здоровье, учебно-тренировочные игры	2
2.	Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона, учебно-тренировочные игры	2
3.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном	2
4.	Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях бадминтоном, учебно-тренировочные игры	2
5.	Измерение функциональных резервов организма при занятиях бадминтоном, учебно-тренировочные игры	2
6.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха	2
7.	Занятия бадминтоном и режим питания, учебно-тренировочные игры	2
8.	Бадминтон как средство снижения избыточной массы тела, учебно-тренировочные игры	2
9.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников средствами бадминтона	3
10.	Технико-тактические действия в нападении	2
11.	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	2
12.	Тактика одиночной игры	3
13.	Тактика парной игры	3
14.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов и тактических действий	5
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/>