

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

✉ 187330, Ленинградская обл, Кировский район, г. Отрадное, ул. Дружбы, 1
☐ (81362)4-97-98 (приемная); E-mail: liceum-ort@yandex.ru

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет образования Администрации Кировского муниципального района
МБОУ "Лицей г. Отрадное"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Лицей г. Отрадное"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ Г.
ОТРАДНОЕ"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ"
Рудковская А.А.

Приказ № 144 от «31» 08
2023 г.

**Рабочая программа школьного
спортивного клуба
«НеВа»**

Отрадное 2023

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и для обучающихся 10–11 классов, которая соответствует государственному образовательному стандарту среднего полного образования.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Задачи:

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Бадминтон — вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием **волан** с помощью **ракеток**. Олимпийский вид спорта с 1992г.

В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки.

В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

Бадминтон имеет массу положительного и не имеет противопоказаний. Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Площадку для бадминтона очень просто оборудовать. Правила игры в бадминтон просты и не требуют длительного изучения. Несложно судить соревнования. Довольно простую технику игры легко освоить. Для игры в бадминтон достаточно двух человек.

Медицинские исследования показали, что игра в бадминтон положительно влияет на зрение, т.к. наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения.

Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны за упавшим воланчиком уменьшают жировые отложения в области талии. А главное – дети все время в движении.

Бадминтон, как вида 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. 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.

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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» 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 с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

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

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», 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, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на 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.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в бадминтоне, тактических действий игрока на площадке и игры в бадминтон по правилам, и заключительной части, включающей упражнения с воланом низкой интенсивности.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий бадминтонистов и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Помимо развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа рассчитана на 1 год обучения по два занятия в неделю, что составляет 68 часов. Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет. Продолжительность занятия – до 2 часов. Расписание занятий составляется таким образом, чтобы обучающийся (родители (законные представители) обучающегося) могли выбрать удобное время для посещения школьного клуба по бадминтону.

Программа корректируется с учетом уровня подготовки обучающихся. Программа реализуется в рамках дополнительной физкультурно-массовой работы. Возрастной контингент, на который ориентирована Программа, характеризуется активным поиском оптимального для них вида занятий, соответствующего их интересам, потребностям, актуальности в данном периоде времени.

Описание ценностных ориентиров содержания Программы

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной

направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.

Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).

Игра по правилам.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности (5–9 класс)**

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
5 класс (35 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История развития бадминтона.	Основные содержательные линии. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Знать историю развития бадминтона. Излагать общие правила игры в бадминтон.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактики нарушения осанки.	Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	Основные содержательные линии. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	Основные содержательные линии. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон. Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
	индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<i>Физическое совершенствование</i>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки. Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений. Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Основные содержательные линии. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p>	<p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку,	Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
Техника выполнения подачи.	<p>снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
6 класс (35 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
<p>История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.</p>	<p>Излагать основную цель и задачи олимпийского движения. Знать историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка в бадминтоне.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.</p>	<p>Называть основные физические качества. Выполнять тесты для оценивания физических качеств. Излагать основные правила развития физических качеств. Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.</p>
<p>Физическая культура человека. Правила личной гигиены.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.</p>	<p>Знать правила личной гигиены. Соблюдать правила личной гигиены во время и после занятий.</p>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности. Правила личной гигиены.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности на занятиях бадминтоном. Соблюдать правила личной гигиены во время и после занятий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Выполнять тесты для оценивания физической подготовленности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки. Выполнять перемещение в четыре точки. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке. Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Выполнять удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
7 класс (35 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
<p>История физической культуры. Достижения спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>Знать о достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.</p>	<p>Знать о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Знать основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к известному, от освоенного к неосвоенному.</p>
<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.</p>	<p>Знать о положительном влиянии занятий бадминтоном на формирование воли, трудолюбия, честности, этических норм поведения. Соблюдать правила организации занятий по бадминтону.</p>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.</p>	<p>Соблюдать правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия.</p>	<p>Основные содержательные линии. Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения</p>	<p>Выполнять простой анализ и оценку освоения двигательного действия при сравнении с эталоном. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять графическое изображение двигательного действия.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
	показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия.	
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.	Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, выполнять упражнения коррекционной направленности.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Упражнения общей физической подготовки.	Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке. Выполнять плоскую и высокую подачи. Демонстрировать технику передвижений в средней зоне площадки. Выполнять плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Выполнять короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Выполнять высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в средней зоне площадки с	Основные содержательные линии. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой	Выполнять высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Демонстрировать высокий атакующий удар из средней зоны площадки.

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
выполнением атакующих ударов.	стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». Упражнения специальной физической подготовки.	
8 класс (35 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления физической культуры в обществе.	Основные содержательные линии. Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы.	Знать об основных направлениях физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной физической культуре.
Базовые понятия физической культуры. Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура.	Основные содержательные линии. Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.	Знать о влиянии занятий физической культурой на гармоничное физическое развитие. Знать основные цели и задачи адаптивной физической культуры. Знать о благотворном влиянии занятий бадминтоном на функциональное состояние и гемодинамику глаз с близорукостью. Знать о спортивной тренировке как системе регулярных тренировочных занятий.
Физическая культура человека. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.	Основные содержательные линии. Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию.	Владеть средствами адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Раскрывать структуру и содержание спортивной подготовки.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Организация занятий: адаптивной физической культурой;	Основные содержательные линии. Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии	Соблюдать правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой. Составлять план занятий спортивной подготовки.

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
спортивной подготовкой.	здоровья человека. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой.	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки.	Основные содержательные линии. Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки.	Оценивать состояние здоровья, по показателям физического развития, физической подготовки и функционального состояния. Выполнять анализ и оценку технической и физической подготовки. Вести дневник самонаблюдений.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Основные содержательные линии. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.	Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Характеризовать особенности занятий бадминтоном как средство, улучшающее функциональное состояние и гемодинамику глаз при близорукости.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока,	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и	Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш».

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
прием и выполнение атакующих ударов.	закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Упражнения общей физической подготовки.	Выполнять прием атакующего удара «смеш».

9 класс (35 ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Основные содержательные линии. Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.	Знать о здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Знать о значении занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.
Базовые понятия физической культуры. Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Основные содержательные линии. Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.	Знать о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности. Знать о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.
Физическая культура человека. Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и	Основные содержательные линии. Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики	Владеть основами организации здорового образа жизни. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Раскрывать способы планирования и

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
нарушений физического, психического и социального здоровья.	нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья.	организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Организация физкультурно-оздоровительных занятий.	Основные содержательные линии. Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.	Соблюдать правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Составлять план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка физического состояния здоровья человека.	Основные содержательные линии. Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.	Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи. Выполнять антропометрические измерения. Рассчитывать антропометрические индексы Кетле, Эрисмана. Вести дневник самонаблюдений.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.	Основные содержательные линии. Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации	Соблюдать правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном. Выполнять приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
	на физкультурно-оздоровительных занятиях.	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Технико-тактические действия в нападении.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш». Выполнять прием атакующего удара «смеш». Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш». Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрировать перемещения игроков на площадке.</p>

Программа по бадминтону для среднего (полного) общего образования (10–11 класс)

Программа по бадминтону составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Цель программы. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств посредством игры в бадминтон, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа по бадминтону своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья на занятиях бадминтоном;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью на занятиях бадминтоном;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и в частности бадминтоном, как базовым видом спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций на занятиях бадминтоном;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями посредством бадминтона.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

Оздоровительные системы физического воспитания. Бадминтон в адаптивной физической культуре. Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Спортивная подготовка. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний. Содержание тренировочных занятий по бадминтону. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону.

Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка физической работоспособности. Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Оценивать физическую работоспособность с применением пробы РВС 140. Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.

Физическое совершенствование

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 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. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 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. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. 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. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов 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.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности (10–11
класс)**

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
10 класс (34 ч)		
<i>Знания по физической культуре</i>		
Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы.	Основные содержательные линии. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.	Знать о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные занятия).
Оздоровительные системы физического воспитания. Бадминтон в адаптивной физической культуре.	Основные содержательные линии. Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.	Рассказывать о значении занятий бадминтоном в реабилитации школьников с ограниченными возможностями здоровья.
Спортивная подготовка. Содержание тренировочных занятий по бадминтону.	Основные содержательные линии. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.	Раскрывать основы физической подготовки в бадминтоне. Раскрывать основы технической подготовки в бадминтоне. Раскрывать основы психологической подготовки в бадминтоне.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре.	Основные содержательные линии. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с отклонением в состоянии здоровья.	Применять бадминтон как вид двигательной рекреации и реабилитации школьников с ограниченными возможностями здоровья.
Оценка эффективности занятий физической	Основные содержательные линии.	Оценивать физическую работоспособность с применением

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p>культурой. Оценка физической работоспособности.</p>	<p>Оценивать физическую работоспособность с применением пробы РWC 140. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>пробы РWC 140. Вести дневник самонаблюдений.</p>
<i>Физическое совершенствование</i>		
<p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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.</p>	<p>Применять бадминтон в системе занятий адаптивной физической культуры. Применять бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Использовать правила подбора упражнений и физической нагрузки на занятиях бадминтоном в специальной медицинской группе.</p>
<p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Выполнять плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый левый угол площадки. Демонстрировать защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре. Демонстрировать Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
11 класс (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
Физическая культура и здоровый образ жизни. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.	Основные содержательные линии. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.	Характеризовать положительное влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.
Оздоровительные системы физического воспитания. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.	Основные содержательные линии. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.	Знать о значении оздоровительных занятий бадминтоном в профилактике профессиональных заболеваний человека.
Спортивная подготовка. Содержание тренировочных занятий по бадминтону.	Основные содержательные линии. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.	Использовать особенности физической подготовки в бадминтоне. Демонстрировать особенности технической подготовки в бадминтоне. Использовать особенности психологической подготовки в бадминтоне.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.	Основные содержательные линии. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.	Характеризовать бадминтон как форма проведения оздоровительных, рекреационных и учебно-тренировочных занятий.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне.	Основные содержательные линии. Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.	Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Выполнять тесты для оценивания специальных физических качеств. Вести дневник самонаблюдений.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физическое совершенствование с	Основные содержательные линии.	Оценивать уровень развития общих и специальных физических

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
<p>оздоровительной направленностью. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне.</p>	<p>Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.</p>	<p>качеств. Применять упражнения для развития «отстающих» в развитии физических качеств.</p>
<p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.</p>	<p>Основные содержательные линии. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов 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 игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Использовать прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления. Демонстрировать удары «смеш», высоко-далекие, укороченные, плоские. Демонстрировать тактические действия юноши в атаке и в защите. Демонстрировать тактические действия девушки в атаке и в защите.</p>

Основы общей и специальной физической подготовки в бадминтоне

Физическая подготовка обучающихся бадминтоном направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. В процессе занятий бадминтоном развиваются такие физические качества как: быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация. Занятия бадминтоном опосредованно воздействуют на организм обучающихся, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают подвижность в суставах и способствуют укреплению здоровья в целом. Совершенствование двигательных качеств подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка включает в себя разностороннее развитие физических качеств обучающихся, которые обуславливают успешное выполнение двигательных в бадминтоне. В качестве средств общей физической подготовки на уроках физической культуры по бадминтону в основной школе широко используются обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, соревновательно-игровые упражнения и спортивные игры. Для развития основных физических качеств рекомендуются следующие упражнения:

- для развития общей выносливости – продолжительный бег, кроссовый бег умеренной интенсивности, длительная ходьба средней интенсивности, спортивная ходьба. Общая выносливость развивается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени;
- для развития быстроты – бег на короткие дистанции, челночный бег, спортивные и подвижные игры с бегом и прыжками. Для развития быстроты необходимо применять упражнения выполняемые с большой скоростью и частотой;
- для развития силы – упражнения с различными отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, Упражнения для развития силы выполняются попеременно для мышц сгибателей и разгибателей. Следует так же чередовать упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, в исходном положении стоя и лежа;
- для развития ловкости и координации – челночный бег, бег с ускорением на отрезках 10–15 м, встречные эстафеты, подвижные игры.

К специальной физической подготовке относятся средства и методы, которые решают задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, удовлетворяющих требования технической подготовки, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений. С этой целью применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия).

Используя средства общей и специальной физической подготовки, учитель должен всегда помнить об оптимальном уровне развития физических качеств в бадминтоне. А также о том, что процессы совершенствования физических качеств и развитие техники происходят одновременно, с естественным развитием организма, т. е. учитываются чувствительные неравномерные периоды развития костно-мышечного аппарата, развитие различных органов и систем (максимальные темпы роста у девочек 11–12 лет, у мальчиков – 13–14

лет; максимальный прирост мышечной массы у девочек 13 лет, у мальчиков – 14 лет). Также нужно учитывать то, что всестороннему развитию двигательных качеств и двигательных навыков способствуют средства общей физической подготовки, являющиеся основными на начальных этапах. Учитель должен помнить, что по мере роста технического мастерства первостепенное значение приобретают средства специальной физической подготовки.

В старших классах особое внимание следует обратить на упражнения специального назначения. Они должны быть максимально приближены к основным техническим приемам в бадминтоне. И чем больше их сходство, тем лучше спортивный результат. Рассмотрим средства и методы, которые используются для развития наиболее важных и значимых качеств, которыми должен обладать бадминтонист.

Во-первых, бадминтонист, совершенствуя технику, должен знать, что одним из главных качеств является быстрота. Под быстротой понимается способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота – это способность с достаточной скоростью реагировать на различные раздражители. Специальная быстрота – это способность к выполнению соревновательных действий, элементов и частей движений с очень большой скоростью.

Существует три основные формы, в которых проявляются скоростные способности обучающегося: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Задача состоит в том, чтобы обеспечить синтез этих форм наилучшим способом.

Специалистами в сфере физической культуры и спорта было установлено, что скоростные способности являются врожденными, а значит, практически не подвергаются изменениям в процессе тренировки. Тем не менее, для того, чтобы добиться повышения скорости рекомендуется использовать специальные методы и средства, а также развивать силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений и т. д.

Методика воспитания скоростных способностей предусматривает выполнение освоенных заданий на максимально возможных скоростях. Очень важно сосредоточить внимание на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Скоростные упражнения необходимо прекратить в случае появления первых признаков утомления.

Упражнения, которые используются для развития скоростно-силовых качеств бадминтониста разделяют на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд).
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Существует также три направления развития быстроты движений и силы определенных групп мышц: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы. К этому же направлению можно отнести методы, которые развивают быстроту реакции: метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование

упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

- **знать /понимать:**
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по бадминтону;
 - выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УСПЕВАЕМОСТИ ПО БАДМИНТОНУ.

При оценивании успеваемости по разделам программы по предмету физическая культура «Бадминтон» учитываются такие показатели:

I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-11 классов
Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне
5 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	8-10	5-7
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	20	21	22	24
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	5 и больше	4-5	1-3	2
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	5-6	3-4
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	5 и больше	3-4	2	1
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	5 и больше	4-5	1-3	2
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	-	-	-	-

6 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	11-15	5-7
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	18	20	22	23
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5	6 и больше	4-5	2-4	1

	ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз				
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	6-8	4-5
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	7 и больше	5-6	3-4	2
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	–	–	–	–

7 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	высокий	Выше среднего	средний	Низ средн
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	26 и больше	21-25	16-20	10-1
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	16	17	18	19
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	8 и больше	6-7	3-5	2
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	13 и больше	11-12	8-10	6-7
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	9 и больше	7-8	4-6	2-3
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	8 и больше	6-7	3-5	2
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в	-	-	-	-

	противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз				
--	---	--	--	--	--

8 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниж средн
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	26 и больше	21-25	21-25	15-2
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	14	15	16	17
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	9 и больше	7-8	4-6	3
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	15 и больше	13-14	10-12	8-9
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	9 и больше	6-8	5-7	2-3
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	9 и больше	7-8	4-6	3
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	7	6	4-5	3

9 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниж средн
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	36 и больше	31-35	26-30	20-2
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	12	13	14	15
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	9 и больше	8	5-7	4
4.	Выполнение высоко-далекого	18 и	15-17	12-14	10-1

	удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	больше			
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	6-8	4-5
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	9 и больше	8	5-7	4
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	8	7	5-6	3

10 класс

№ n/n	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже средне
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	36 и больше	31-35	31-35	25-30
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	10	11	12	14
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	5-6
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	19 и больше	17-18	14-16	12-13
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	4-5
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	5-6
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	9	8	6-7	4-5

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже средне
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	46 и больше	41-45	36-40	30-34
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	8	9	10	12
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-9	5-6
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	20	18-19	15-17	13-14
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	10	9	7-8	4-5
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	10	9	7-9	5-6
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	10	9	7-8	5-6

Содержание занятий с определением основных видов деятельности обучающихся на них

№ п/п	Название темы	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях бадминтоном. Изучение способов хвата ракетки.	Знать технику безопасности на занятиях бадминтоном
2	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения по физической подготовленности.	Знать технику хвата ракетки
3	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом.	Владеть основными стойками при подаче, приеме подачи, ударах
4	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса.	Уметь жонглировать на разной высоте с перемещением
5	Изучение способов передвижения по площадке. Контроль оперативного мышления.	Владеть способами передвижения по площадке
6	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом.	Уметь жонглировать на разной высоте с перемещением
7	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты.	Владеть способами передвижения по площадке
8	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	Уметь выполнять подачу
9	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	Владеть способами передвижения по площадке
10	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом.	Владеть способами передвижения по площадке
11	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Контроль скорости одиночного движения.	Уметь выполнять упражнения с ракеткой – «восьмерку», махи
12	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега.	Знать технику передачи волана в парах
13	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты.	Знать технику имитации ударов справа, слева
14	Контроль уровня развития координационных способностей. Изучение игры «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
15	Совершенствование техники подачи волана в парах. Игра «Вертушка».	Знать технику передачи волана в парах
16	Объяснение правил выполнения домашних заданий по	Знать правила выполнения

	бадминтону. Эстафеты с воланом.	домашних заданий по бадминтону
17	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра «Вертушка».	Уметь передвигаться по площадке без ракетки, с ракеткой
18	Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой.	Знать игру «Вертушка»
19	Повторение правил выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования.	Знать правила выполнения домашних заданий по бадминтону
20	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.	Знать технику подачи у стены, в парах
21	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.	Знать технику безопасности на занятиях бадминтоном
22	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом.	Уметь принимать подачу
23	Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета.	Знать краткие правила игры
24	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	Знать технику имитации ударов справа, слева
25	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета.	Знать технику подачи у стены, в парах
26	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка».	Уметь принимать подачу
27	Контроль скорости передвижения по площадке. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
28	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Игра «Вертушка».	Уметь перекидывать воланы в парах
29	Контроль выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
30	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка».	Уметь принимать подачу
31	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом.	Уметь перекидывать воланы в парах
32	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
33	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
34	Потребности организма для правильного функционирования. Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
35	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача.	Уметь жонглировать
36	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Игра «Вертушка».	Уметь передвигаться по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов
37	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения	Уметь выполнять высоко-

	соревнований по бадминтону.	далекие удары
38	Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка».	Уметь принимать подачу сверху
39	Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху.	Уметь выполнять высоко-далекие удары
40	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка».	Знать краткие правила игры
41	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Игра «Вертушка».	Уметь перекидывать воланы в парах
42	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	Уметь перекидывать воланы в парах, в четверках
43	Передачи в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости одиночного движения.	Уметь перекидывать воланы в парах
44	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	Знать краткие правила игры
45	Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль подвижности плечевого пояса.	Знать краткие правила игры и играть на счет
46	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	Знать краткие правила игры
47	Контроль развития координационных способностей (жонглирование). Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
48	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	Знать игру «Вертушка»
49	Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	Знать краткие правила игры и играть на счет
50	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка».	Знать краткие правила игры
51	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	Знать игру «Вертушка»
52	Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Контроль перемещения по площадке.	Знать краткие правила игры и играть на счет
53	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
54	Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная.	Уметь выполнять подачу короткую, длинную
55	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Игра «Вертушка».	Знать краткие правила игры
56	Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	Знать краткие правила игры и играть на счет
57	Повторение материала предыдущего урока. Учет скорости одиночных ударов.	Знать краткие правила игры
58	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	Владеть теоретическими знаниями
59	Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи	Знать краткие правила игры и

	со счетом до 11 очков.	играть на счет
60	Игра «Вертушка». Контроль оперативного мышления.	Знать игру «Вертушка»
61	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач.	Уметь выполнять удары сверху, снизу
62	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Игра «Вертушка».	Знать игру «Вертушка»
63	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач.	Владеть теоретическими знаниями
64	Контроль выполнения подачи. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	Знать игру «Вертушка»
65	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Одиночные встречи.	Знать краткие правила игры и играть на счет
66	Контроль выполнения приема подачи. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	Знать краткие правила игры и играть на счет
67	Двигательный режим школьника летом. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.	Владеть теоретическими знаниями
68	Тестирование физической подготовленности. Одиночные встречи – контрольное занятие.	Знать краткие правила игры и играть на счет

Тематический план (2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	4	1	3
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	6		6
	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	7	1	7
	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3		3
	Обучение техники приема подачи.	3		3
	Техника и тактика парной игры.	4	1	3
	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	7	1	6
	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	3		3
	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	3	1	2
	Изучение сеточного удара (подставка откидка,	7	1	6

	удар по диагонали).			
	Совершенствование сеточного удара.	3		3
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	5		5
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	7		7
	Сдача контрольных нормативов.	3		3

Календарно-тематическое планирование спортивного клуба по бадминтону

№ п/п	Наименование тем	План	Факт
	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 1 неделя	
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	Сентябрь 1 неделя	
	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 2 неделя	
	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь 2 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Сентябрь 3 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Сентябрь 3 неделя	
	Изучение техники передвижения по площадке.	Сентябрь 4 неделя	
	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	Сентябрь 4 неделя	
	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	Октябрь 5 неделя	
	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	Октябрь 5 неделя	
	Обучение техники приема подачи.	Октябрь 6 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Октябрь 6 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Октябрь 7 неделя	
	Обучение техники выполнения короткой подачи.	Октябрь 7 неделя	
	Обучение техники выполнения короткой подачи.	Октябрь 8 неделя	
	Обучение техники приема подачи.	Октябрь 8 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Ноябрь 9 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Ноябрь 9 неделя	
	Обучение техники выполнения плоской подачи.	Ноябрь 10 неделя	
	Обучение техники выполнения плоской подачи.	Ноябрь 10	

		неделя	
	Обучение техники приема подачи.	Ноябрь 11 неделя	
	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	Ноябрь 11 неделя	
	Сдача контрольных нормативов.	Ноябрь 12 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Ноябрь 12 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Декабрь 13 неделя	
	Техника и тактика парной игры.	Декабрь 13 неделя	
	Техника и тактика парной игры.	Декабрь 14 неделя	
	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	Декабрь 14 неделя	
	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	Декабрь 15 неделя	
	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	Декабрь 15 неделя	
	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	Декабрь 16 неделя	
	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	Декабрь 16 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Январь 17 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Январь 17 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Январь 18 неделя	
	Обучение техники выполнения удара справа и слева	Январь 18 неделя	
	Обучение техники выполнения удара справа и слева	Январь 19 неделя	
	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Январь 19 неделя	
	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Февраль 20 неделя	
	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	Февраль 20 неделя	
	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	Февраль 21 неделя	
	Сдача контрольных нормативов.	Февраль 21 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Февраль 22 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Февраль 22 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Февраль	

		23 неделя	
	Ознакомление с сеточными ударами	Февраль 23 неделя	
	Обучение техники сеточного удара подставка.	Март 24 неделя	
	Обучение техники сеточного удара подставка.	Март 24 неделя	
	Обучение техники сеточного удара откидка.	Март 25 неделя	
	Обучение техники сеточного удара откидка.	Март 25 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Март 26 неделя	
	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	Март 26 неделя	
	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	Апрель 27 неделя	
	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Апрель 27 неделя	
	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Апрель 28 неделя	
	Техника и тактика парной игры.	Апрель 28 неделя	
	Техника и тактика парной игры.	Апрель 29 неделя	
	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	Апрель 29 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Апрель 30 неделя	
	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	Апрель 30 неделя	
	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май 31 неделя	
	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май 31 неделя	
	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Май 32 неделя	
	Совершенствование техники основных сеточных ударов.	Май 32 неделя	
	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).	Май 33 неделя	
	Сдача контрольных нормативов.	Май 33 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Май 34 неделя	
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	Май 34 неделя	

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.
- Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. 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).