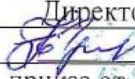


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»**


Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51; тел. (4872) 35-39-00;  
адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦО № 42
 Е.Н. Кубанова
приказ от <u>28.08.2023</u> г. № <u>111-08</u>



Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Секция «Бадминтон»»  
для начального общего образования  
Срок освоения: 2 года (2-3 классы)

Составитель(и):  
Глинский Д.Г. преподаватель - организатор  
ОБЖ

Рассмотрено	Согласовано	Принято
решением методического объединения	Заместитель директора по УВР	Педагогическим советом МБОУ ЦО № 42
протокол от <u>28.08.2023</u> г. № <u>1</u>	 Т.А. Пилюгина	протокол от <u>28.08.2023</u> г. № <u>1</u>
Руководитель МО  В.М.Кондрашина		

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Секция «Бадминтон»» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон);
- Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ЦО № 42.
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ЦО № 42;
- Устав МБОУ ЦО № 42.

### **Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности «Секция «Бадминтон»»**

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе бадминтона.

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

**Целью учебного курса внеурочной деятельности «Секция «Бадминтон»»** является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

*Задачи курса внеурочной деятельности:*

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;
- освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;
- популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона;
- повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Программа рассчитана на 34 часа, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 2023-2024 год обучения / класс – 2-3/ 34 часа

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Секция «Бадминтон»»**

### **2 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.**

#### **Специальные упражнения для разминки с ракеткой.**

#### **Упражнения для развития моторики и координации с предметами**

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

#### **Упражнения для освоения техники бадминтона**

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

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

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

#### **Организующие команды и приёмы**

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

### **3 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических

упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

#### **Организующие команды и приёмы.**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Упражнения для освоения техники бадминтона**

Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

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

### **Планируемые результаты**

#### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;

проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

умение соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном;

умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практике при освоении игры в бадминтон.

#### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;
- умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;
- умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне;
- умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон;
- умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

## **Планируемые предметные результаты**

### **2 класс**

#### **Знания о бадминтоне:**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии;

- умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.

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

- участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона;

- умение устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;

- выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии;

- демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады);

- демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки;

- применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах;

- умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона;

- выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

## **3 класс**

### **Знания о бадминтоне:**

- выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона;

- умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном;

- умение выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

### **Способы самостоятельной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;



- выполнение индивидуальных упражнений и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии;
- умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- умение составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания с элементами бадминтона;
- умение выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;
- освоение техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;
- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;
- освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

## Тематическое планирование 2 КЛАСС

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

	соревнованиях международного уровня.	
Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне	Техника двигательных действий в бадминтоне. Классификация технических приемов в бадминтоне	<b>Описывают</b> технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне
Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты	Физические качества человека. Особенности развития и показатели развития гибкости, координации, быстроты	<b>Отмечают</b> динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</b>		
Контрольные измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. Осанка.	Способы измерения массы и длины своего тела. Правила тестирования уровня развития физических качеств. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	<b>Проводят</b> измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. <b>Сравнивают</b> результаты измерений и делать выводы. Составлять и выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки
Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии	Подбор индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону	<b>Умеют составлять</b> комплекс упражнений с разноцветными воланами
Планирование индивидуального распорядка дня	Виды деятельности для включения их в распорядок дня. Правила чередования видов деятельности. Место и объем времени для занятий физической культурой и спортом в соответствии с нормами двигательной активности человека	<b>Умеют определять и чередовать</b> необходимые виды деятельности для планирования оптимального режима дня
Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности	Сущность игровой деятельности. Особенность игры в бадминтон и правила	<b>Умеют организовать</b> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность

	безопасного поведения	
Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона	Самоконтроль за нагрузкой посредством измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС). Методика измерения частоты сердечных сокращений (пальпаторно)	<b>Умеют измерять ЧСС</b> при выполнении игровых упражнений бадминтона
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения	Методика организации подвижных игр и спортивных эстафет с использованием элементов бадминтона в режиме дня и досуговой деятельности. Ответственность участников игры в соответствии с ролью	<b>Демонстрируют</b> способы и приемы организации, в том числе используя командные перестроения, подвижных игр и спортивных эстафет. <b>Проявляют</b> ответственность в соответствии с ролью в команде
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<b>Упражнения общей разминки.</b>		
Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц шеи, рук, плечевого пояса и туловища к выполнению подачи, приемов, ударов. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к выполнению перемещений, выпадов, прыжков	<b>Выполняют</b> технику общеразвивающих упражнений, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <b>Определяют</b> воздействие упражнений общей разминки на группы мышц, участвующих в выполнении физических упражнений бадминтона <b>Умеют описывать</b> технику выполнения упражнений разминки. <b>Умеют описывать</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Используют</b> умения и навыки в режиме дня
<b>Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</b>	Индивидуальная работа с двумя воланами в вертикальной плоскости	<b>Объясняют</b> правила выполнения упражнений с разноцветными воланами. <b>Демонстрируют</b> комплекс индивидуальных упражнений с двумя

		<p>воланами.</p> <p><b>Оценивают</b> правильность выполнения техники упражнений с двумя воланами</p>
<b>Специальные упражнения для разминки с ракеткой</b>	<p>Упражнения для разминки мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Прыжки, бег на месте</p>	<p><b>Объясняют</b> правила выполнения специальных упражнений для разминки с ракеткой.</p> <p><b>Демонстрируют</b> комплекс специальных упражнений с ракеткой.</p> <p><b>Оценивают</b> правильность выполнения специальных упражнений с ракеткой двумя воланами</p>
<b>Упражнения для развития моторики и координации с предметами</b>	<p>Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.</p> <p>Перемещения с воланом и ракеткой.</p> <p>Смена хвата и работа ног</p>	<p><b>Выполняют</b> упражнения для развития моторики и координации с предметами на результат (количество, время, техника)</p>
<b>Упражнения для освоения техники бадминтона</b>		
Игра у сетки и выпады	<p>Выпад большой шаг ударной ногой. Удары у сетки справа и слева.</p> <p>Удары у сетки с выпадом справа и слева.</p> <p>Удержание прямого положения тела с вытянутой ударной рукой. Игра у сетки (соревнование)</p>	<p><b>Демонстрируют</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выпада с хорошей амплитудой, передняя нога смотрит на будущую точку соприкосновения с воланом;</li> <li>- технику ударов у сетки, используя соответствующие удары и хват</li> </ul>
Игра у сетки и начало игры	<p>Стартовый толчок.</p> <p>Удары у сетки</p>	<p><b>Выполняют</b> удары у сетки (7 из 10), используя толкающее действие и основные хваты.</p> <p><b>Объясняют и демонстрируют</b> использование стартовых толчков и выпадов</p>
<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b>	<p>Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий</p>	<p><b>Излагают</b> правила и условия эстафет.</p> <p><b>Закрепляют</b> во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений</p>

	волан с ракеткой»	<p>бадминтона.</p> <p><b>Организовывают, проводят и принимают</b> участие в играх и игровых заданиях.</p> <p><b>Умеют</b> менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><b>Принимают</b> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><b>Умеют описывать</b> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Проявляют</b> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p><b>Проявляют</b> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности</p>
<b>Организовующие команды и приёмы</b>		
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной	<b>Выполняют</b> организующие команды

	скоростью	
--	-----------	--

### 3 КЛАСС

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)</b>		
Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.	Форма и размер мышц. Мышцы головы, шеи, туловища, нижних и верхних конечностей. Свойства мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Бадминтон как средство для развития всех групп мышц человека	<b>Объясняют</b> влияние занятий бадминтоном на развитие основных, повышение их эластичности и развитие подвижности суставов
Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона	Физическая нагрузка, дозировка при выполнении упражнений бадминтона. Контроль сердечных сокращений при выполнении упражнений	<b>Знают и дают</b> определение понятия «нагрузка». <b>Умеют контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека.	Понятие «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Повышение уровня физической подготовленности человека средствами занятий бадминтона	<b>Знают и дают</b> определения понятий «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». <b>Объясняют</b> влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на организм человека
Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтона.	Понятие «утомление». Первые внешние признаки утомления во время занятий бадминтоном. Способы предупреждения утомления	<b>Знают</b> внешние признаки утомления и способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном.
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</b>		

<p>Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении бадминтонных физических упражнений</p>	<p>Организация наблюдения за состоянием организма при выполнении физических упражнений бадминтона. Практикум по определению первых внешних признаков утомления</p>	<p><b>Определяют</b> внешние признаки утомления. Применять способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном. <b>Измеряют</b> физическую нагрузку разными способами и уметь её регулировать. <b>Соблюдают</b> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений</p>
<p>Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии</p>	<p>Подбор индивидуальных упражнений с двумя воланами для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону</p>	<p><b>Умеют составлять</b> комплекс упражнений с двумя воланами</p>
<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона</p>	<p>Методика составления комплексов общеразвивающих и бадминтонных специальных упражнений. Способы определения эффективности применения общеразвивающих и специальных упражнений в вводной части занятий бадминтоном</p>	<p><b>Умеют подбирать и составлять</b> комплексы общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона в соответствии с образовательными задачами занятия</p>
<p>Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств</p>	<p>Основные задачи, средства и методы развития физических качеств человека. Объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности для обеспечения динамики показателей развития физических качеств</p>	<p><b>Умеют ставить задачи и подбирать</b> эффективные средства и методы развития физических качеств. <b>Умеют определять</b> необходимый объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности</p>
<p>Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки</p>	<p>Организующие команды и приемы для проведения разминки. Приемы объяснения и показа</p>	<p><b>Демонстрируют</b> навык самостоятельного ведения разминки</p>



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

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

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

		демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. <b>Проявляют</b> фантазию и инициативу в игровой деятельности
--	--	--