

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.  
Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул.  
Советская, 98, Телефон (факс): (84647) 93236, mail: [so\\_gscou\\_prv@samara.edu.ru](mailto:so_gscou_prv@samara.edu.ru)

Рассмотрено на заседании методического объединения 23 августа 2023 года	Проверено куратором по УВР _____ О.Н.Никитиной 23 августа 2023 года	«Утверждаю» Директор ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка _____ Т.А.Малинина Пр. № 212 от 23 августа 2023года
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный олимпиец»  
(бадминтон)

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:  
Гейдарова Татьяна Александровна  
учитель высшей  
квалификационной категории

Обшаровка, 2023-2024 уч.год

## **Краткая аннотация.**

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.

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.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области бадминтона.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону различного уровня.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Бадминтон» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Образовательные задачи	<p>Формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их – индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, – необходимого в бадминтоне.</p>	<p>Совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений игры в бадминтон; обучить основным правилам игры бадминтон.</p>	<p>Продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительнодвигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях; заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные; развивать динамическую силу; совершенствовать игровые действия; освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.</p>
Развивающие задачи	<p>Формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта; формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека; создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.</p>	<p>Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию бадминтоном и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе</p>	<p>Научить успешно применять полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта; Научить логически мыслить посредством тактической подготовки.</p>

Воспитательные задачи	Привитие интереса к систематическим занятиям бадминтоном	Формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины	Воспитание гармоничной, социально активной личности
-----------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:  
- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся - участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся

образовались некоторые навыки игры.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы: 12 – 17 лет.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Наполняемость учебных групп: составляет 20 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

	Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
Метапредметные	способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на	- работа с информацией; - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта; - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе

	<p>здоровье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;</li> <li>- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;</li> </ul> <p>формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими</p>	<p>команды</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</li> <li>- взаимодействует по правилам игры в команде</li> <li>- ставит цель при игре</li> <li>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> </ul>	<p>достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля,</p>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;</li> <li>- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;</li> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;</li> <li>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и</li> </ul>

			сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### **Учебный план ДОП «Бадминтон»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Школа ракетки и волана»	35	2	33
2	«Подвижные игры на основе бадминтона»	35	1	34
3	«Игровые взаимодействия»»	56	2	54
	Итого:	126	5	121

**Критерии и формы подведения итогов** представлены в матрицах каждого модуля.

#### **Способы проверки ЗУН:**

- Начальная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая аттестация.

#### **Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:**

*Входной контроль* – собеседование, анкетирование;

*Текущий контроль* – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, опросы с элементами викторины, конкурсные мероприятия, контрольные задания, предметное тестирование.



*Периодический* – проверка степени усвоения материала за определенный– период: по каждому модулю.

*Итоговый* (проводится в конце обучения по каждому модулю) – основная форма подведения итогов обучения: игры-зачеты по заданной теме или по выбору.

### Модуль «Ракетка и волан» (35 часов)

**Цель:** научить детей техническим элементам бадминтона: игровым стойкам и перемещению по площадке, ударам на сетку, подачам, атакующим ударам.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<p>Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Выполнять: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка, упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным</p>	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.

		шагом; выпады вперед, в сторону.			
Базовый	<p>Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>Обучающиеся смогут выполнять удары: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять: технику короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.</p>	<p>Метод игровых ситуаций.</p>	<p>Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет.</p>
Продвинутый	<p>Способствовать овладению учащимися основными техническими элементами: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи, передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p>	<p>Обучающиеся смогут выполнять ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи; передвигаться в средней зоне площадки; передвигаться в левый угол, правый угол.</p> <p>Выполнять удары в средней зоне площадки:</p>	<p>Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований.</p>	<p>Соревновательный метод.</p>	<p>Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.</p>

		плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ «РАКЕТКА И ВОЛАН»

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

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Характеризовать</b> основные способы самоконтроля на занятиях. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. <b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки. <b>Называть</b> последовательность и дозировку выполнения упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общей направленностью.</b> Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Демонстрировать</b> основные способы хватки ракетки. <b>Выполнять</b> упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения</p>	<p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
подачи.	подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения высоко-далекой подачи.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	<b>Основные содержательные линии.</b>  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». Упражнения специальной физической подготовки.	<b>Выполнять</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполнять</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполнять</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.

## Содержание программы модуля «Ракетка и волан»

### 1. Основы теоретических знаний.

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно-гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон.

### 2. Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП). Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты. Игры на развитие скоростных качеств. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой:

«восьмерки», махи. Поддача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов справа, слева, сверху открытой стороной

### **3. Техничко-тактическая подготовка бадминтониста. Учебно-тренировочные игры.**

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Учебно-тренировочные игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «Лапта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

### **4. Контрольно тестирующий комплекс. Соревнования.**

Контроль общей физической подготовленности обучающихся. Контроль специальной физической и технической подготовленности. Первенство по бадминтону.

**Цель:** закрепление владения техническими элементами и обучение обучающихся основным принципам спортивных игр посредством подвижных игр на основе бадминтона.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<p>Закрепить умения учащихся: основными техническими элементами: способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Обучающиеся смогут выполнять: хватку для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальную хватку, упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 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>Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов.</p>	<p>Метод показа и демонстрации.</p>	<p>Наблюдение, зачёт, тестирование.</p>
Базовый	<p>Закрепить умения учащихся: техника выполнения ударов.</p>	<p>Обучающиеся смогут выполнять удары: сверху</p>	<p>Уровень знаний и умений демонстрации</p>	<p>Метод игровых ситуаций.</p>	<p>Тестирование, анкетирование,</p>



	техника выполнения подачи.	сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Выполнять: технику короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи	основных технических элементов. Применение их в процессе тренировок.		наблюдение, игра-зачет.
Продвинутый	Учить детей основным техническим элементам: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи, передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов	Обучающиеся смогут выполнять поставленные перед ними задачи во время игры.	Уровень знаний и умений демонстрации основных технических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры на основе бадминтона».

Содержание занятий	Количество часов	Ноябрь	Декабрь	Январь
1. Теоретическая подготовка	1	1		
- здоровый образ жизни и саморазвитие	0,5	0,5		
- правила и судейство подвижных игр	0,5	0,5		
2. Практическая подготовка	34			
ОФП	10	2	5	3
- общеразвивающие упражнения	2	0,5	1	0,5
- упражнения на развитие скорости	3	0,5	1,5	1
- упражнения на развитие выносливости	2	0,5	1	0,5
- упражнения на развитие силы	3	0,5	1,5	1
СФП	8		5	3
- скоростно-силовые упражнения	2		1	1
- развитие прыгучести	3		2	1
- развитие скоростной выносливости	3		2	1
Техническая подготовка	10	2	5	3

- подача по зонам	4	1	2	1
- атакующие удары	3	1	1	1
- передвижения по площадке	3		2	1
Тактическая подготовка	5	1	2,5	1,5
- Совершенствование техники бросков по разным траекториям.	2		1,5	0,5
- тактика игры	3	1	1	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	1		
Всего часов:	35	7	17,5	10,5

## Содержание программы модуля «Подвижные игры на основе бадминтона»

### Теоретическая подготовка

здоровый образ жизни и саморазвитие

правила и судейство подвижных игр

### Практическая подготовка

#### ОФП. Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

#### Продвинутый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и

переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

### **СФП. Ознакомительный уровень:**

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

### **Базовый уровень:**

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков

при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**Технико-тактическая подготовка бадминтониста. Учебно-**

### тренировочные игры.

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.

Учебно-тренировочные игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «Лапта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

### Модуль «Игровые взаимодействия» (56 часов)

**Цель:** научить детей как общим для всех игровых видов спорта, так и игровым взаимодействиям в бадминтоне на площадке в команде, в парах.

Уровень и освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	Познакомить детей с основными, для любого игрового вида спорта: передвижений на площадке, передачи. Подачи, атакующие удары.	Обучающиеся смогут овладеть базовыми для всех видов умениями: бросков по разным траекториям Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов.	Метод показа и демонстрации.	Наблюдение, зачёт, тестирование.



		и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом.			
Базовый	Закрепить умения взаимодействия. Учить: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи, передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.	Обучающиеся смогут овладеть такими приёмами как: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи, передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. Применение их в процессе тренировок.	Метод игровых ситуаций.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет.
Продвинутый	Совершенствовать взаимодействие в бадминтоне: игра в парах. Учить различным комбинациям для атакующих ударов.	Обучающиеся смогут выполнять тактические комбинации для команды и отдельные тактические приёмы, как на тренировках, так и во время соревновательной деятельности.	Уровень знаний и умений демонстрации основных тактических элементов. Применение их в процессе соревнований.	Соревновательный метод.	Тестирование, анкетирование, наблюдение, игра-зачет, соревнования.

## Учебно-тематический план модуля «Игровые взаимодействия».

Содержание занятий	Кол-во часов	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретическая подготовка	2	2			
- Строение и функции организма человека	0,5	0,5			
- Физические упражнения и их влияние на организм.	0,5	0,5			
- Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.	0,5	0,5			
- Основные правила соревнований в бадминтоне.	0,5	0,5			
2. Практическая подготовка	54				
ОФП	16	4	4	4	4
- общеразвивающие упражнения	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие скорости	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие выносливости	4	1	1	1	1
- упражнения на развитие силы	4	1	1	1	1
СФП	10	2	2	2	4
- скоростно-силовые упражнения	3	1		1	1
- развитие прыгучести	3	1	1		1
- развитие скоростной выносливости	4		1	1	2
Техническая подготовка	4		2	2	
-Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.	1		0,5	0,5	
-Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.	1		0,5	0,5	
-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».	2		1	1	
Тактическая подготовка	20	4	6	6	4
- Тактика парной игры	4	1	1	1	1
-Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	4	1	1	1	1
- Защитные действия игроков	6	1	2	2	1
- Атакующие действия игроков	6	1	2	2	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка	4	2			2

подготовленности обучающихся)					
Всего часов:	56	14	14	14	14

### **Содержание программы модуля «Игровые взаимодействия»**

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.

## **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.

**Контрольные нормативы для определения технической  
подготовленности в бадминтоне**

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>	<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ**

### *1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.*

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- 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;
- 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 по дисциплине физическая культура.*

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.

### *3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.*

- 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.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.
- 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 посмотреть, 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.

– Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

*4. При выполнении упражнений в движении учащийся 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 зала.

*5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Учащийся 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.*

Учащийся 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).



## Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Кол и- чес тво</i>	<i>Прим ечани я</i>
<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<b><i>Печатные пособия</i></b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b><i>Технические средства обучения</i></b>		
Мультимедийный компьютер	Д	
<b><i>Экранно-звуковые пособия</i></b>		
Видеофильм «азбука волана»	Д	
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Табло перекидное	Д	
<b><i>Измерительные приборы</i></b>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
Пульсометр	Д	
Тонометр автоматический	Д	
<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).