

Отдел образования и молодежной политики администрации Мариинско-Посадского района  
Чувашской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа им. К. Д. Ушинского» г. Мариинский Посад Чувашской Республики

Рассмотрено

На занятия ШМО (РМО)

Протокол № 1 от

« 31 » 08 2023г

Руководитель ШМО Аксел

Согласованно

заместитель директора

по УВР

Арсентьев

/Арсентьев О.В./

Утверждено

приказом по школе № 104-020

« 01 » 09 2023 г.

Директор школы Колесов

/Колесов О.Ю./

## **Программа**

**внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО**

**спортивно – оздоровительного направления**

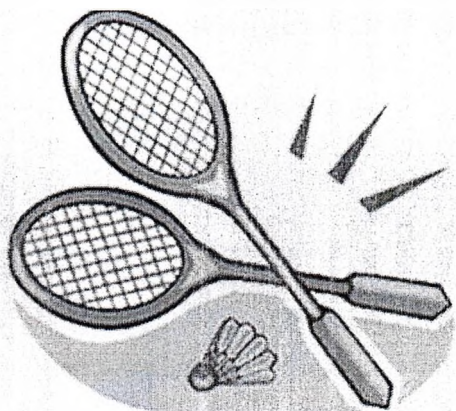
**« Спортивные игры »**

*Программа для учащихся 2-4 классов*

*Учитель физической культуры МБОУ «СОШ*

*им. К. Д. Ушинского» г. Мариинский Посад*

*Антонов Ю.А.*



2023г

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа секции «Баскетбол» среди обучающихся 2 – 4 классов составлена на основе:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, сформировать и систематизировать профессиональные, теоретические знания и практические умения и навыки.

#### **Задачи программы:**

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику. В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

**Образовательные:** ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома, формировать правильную осанку, обучать диафрагмально-релаксационному дыханию, изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью, формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:** развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:** прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:** улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости.

Материал распределен от простого к сложному. При подборе средств и методов практических занятий учтено, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятия проводятся в группах - 15-20 обучающихся, три раза в неделю по одному часу.

**Общая характеристика учебного предмета.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

5. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Учебный материал по практической подготовке.

1. ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, 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 в положении виса; различные сочетания этих движений. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.
4. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.
5. Организационно-воспитательные мероприятия. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Проведение соревнований «Веселые старты».

#### Формы контроля.

В целях формирования у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также осуществления контроля за уровнем развития физических качеств, приобретенных умений и навыков, на протяжении всего учебного процесса с учащимися проводятся мероприятия (проведение тестирования, анкетирования, бесед, викторин, конкурсов, соревнований и др.) позволяющие им узнать, а самое главное оценить чему они научились, какие новые представления и возможности у них появились, насколько они стали сильнее, быстрее и выносливее.

#### Учебно-тематический план (2 класс)

3 часа в неделю

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Теоретическая	1
2.	Общая физическая	4
3.	Специальная физическая	6
4.	Техническая	30
5.	Тактическая	13

6.	Игровая	10
7.	Контрольные испытания	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести.	1
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол».	1
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
	Ловля мяча. Игра «Баскетбол».	1
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол».	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
	ОФП. Игра «Пионербол».	1
	Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
	Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	1
	Ловля мяча двумя руками на месте.	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	1
	Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1
	Ловля мяча одной рукой в движение, Игра «Стритбол».	1
	Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1

Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места.	1
Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
Бег по наклонной плоскости вниз.	1
Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1
Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1
Остановка после толчка. Игра «Стритбол».	1
Остановка после прыжка. Игра «Стритбол».	1
Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	1
Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол».	1
Остановка двумя ногами, повороты вперед, назад, ловля мяча на месте двумя руками.	1
Передача мяча двумя руками, одной рукой. броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1
Передача мяча двумя руками, одной рукой. броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1
Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол».	1
Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1
Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. Эстафеты.	1
Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1
Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1
Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол».	1
Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1
Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол».	1
Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча.	1
Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1
Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1
Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1
Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1
Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал. 3. Разработки игр.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

## Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное



средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

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

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. Е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по бадминтону;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения знаний бадминтона.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к

обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Учебный план

Виды подготовки	СОГ	
	до 1 года	
Теоретическая	1	
Общая физическая подготовка	4	
Специальная физическая подготовка	6	
Техническая	30	
Тактическая	13	
Игровая	10	
Контрольные и календарные игры	4	
<b>Итого</b>	<b>68</b>	

### Планирование занятий по бадминтону

1	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	- обучение техники хвата ракетки.
		- развитие гибкости лучезапястного сустава.
		- воспитание умения слушать и выполнять команду
		- обучение техники хвата ракетки.
		- развитие гибкости лучезапястного сустава.
		- воспитание умения слушать и выполнять команду.
		- повторение пройденного материала.
		- развитие гибкости лучезапястного сустава.
		- воспитание дисциплины.
		- повторение пройденного материала.
- развитие гибкости лучезапястного сустава.		
- воспитание дисциплины.		
- повторение пройденного материала.		
- развитие гибкости лучезапястного сустава.		
- воспитание дисциплины.		
- закрепление техники выполнения.		
- развитие гибкости лучезапястного сустава		
- воспитание дисциплины.		
- закрепление техники выполнения.		
- развитие гибкости лучезапястного сустава		
- воспитание дисциплины.		
2	Обучение	- обучение игровым стойкам

	игровым стойкам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации движения</li> <li>- воспитание терпению</li> <li>- повторение пройденного материала</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание силы воли</li> <li>-закрепление техники выполнения</li> <li>- развитие ловкости.</li> <li>-воспитание силы воли</li> <li>-закрепление техники выполнения</li> <li>- развитие ловкости.</li> <li>-воспитание силы воли</li> <li>- обучение способам перемещения по площадке</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание трудолюбия.</li> <li>- повторение пройденного материала</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание инициативности.</li> <li>- закрепление техники выполнения</li> <li>- развитие ловкости</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> <li>- обучение технике короткой подачи</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание силы воли.</li> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание силы воли.</li> </ul>
3	Обучение высокодалеким ударам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике высокодалекого удара.</li> <li>- развитие силы удара</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике высокодалекого удара.</li> <li>- развитие силы удара</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание силы воли.</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание умения слушать</li> </ul>
4	Обучение мягким ударам перед собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике мягким ударам перед собой</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике мягким ударам перед собой</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- повторение материала</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание силы воли.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание силы воли.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание умения слушать</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание силы воли</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание силы воли</li> </ul>
5	Обучение плоской подачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание силы воли</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание силы воли</li> </ul>
6	Обучение плоским ударам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание психологической устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание психологической устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание психологической устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>- воспитание психологической устойчивости</li> </ul>
7	Обучение нападающему удару над головой справа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие мышц рук, плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие мышц брюшного пресса</li> <li>- воспитание нравственности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение пройденного материала</li> <li>- развитие мышц брюшного пресса</li> <li>- воспитание нравственности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение пройденного материала</li> <li>- развитие мышц брюшного пресса</li> <li>- воспитание нравственности</li> </ul>
8	Обучение высокодалекой подаче	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
9	Совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> </ul>



	высокодалекого и нападающего удара над головой справа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
10	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
11	Совершенствование высокодалекой подачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
12	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
13	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие двигательной реакции</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
14	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоцио. устойчивости</li> </ul>
15	Совершенствовани е комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комбинации</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
16	Обучение укороченному удару (мягкому)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
17	Совершенствовани е мягких и плоских ударов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
18	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- обучение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- совершенствование техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
19	Обучение правилам одиночной и парной игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
20 - 23	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
24 - 26	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
27 - 29	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- повторение техники,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала,</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости.</li> <li>- повторение техники,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала,</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости.</li> </ul>
30 - 32	Совершенствование перемещений вперед.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники перемещений вперед,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала,</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава.</li> </ul>

		- воспитание эмоциональной устойчивости.
33 - 35	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП.	- совершенствование техники высокодалеких ударов, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- закрепление пройденного материала, - развитие гибкости лучезапястного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости.
36 37	Совершенствование укороченных ударов.	- совершенствование техники выполнения укороченных ударов, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
38 - 40	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок.	- совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- закрепление пройденного материала, - развитие гибкости лучезапястного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости.
		- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
		- закрепление пройденного материала, - развитие гибкости лучезапястного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости.
41	Разбор правил одиночной игры.	- совершенствование техники одиночной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
42	Разбор правил парной игры.	- совершенствование техники парной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
43	Разбор правил микс-игры.	- совершенствование техники микс-игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
44	Разбор правил микс-игры.	- совершенствование техники микс-игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости
45 - 51	Совершенствование техники замаха и удара	- совершенствование техники выполнения замаха и удара при выполнении удара над головой, - развитие гибкости голеностопного сустава,

	при выполнении удара над головой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> <li>- закрепление пройденного материала,</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости.</li> </ul>
52 - 60	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
61 - 68	Игровая	

### Содержание учебного предмета

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

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

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных

процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для разминки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

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

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

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной,

перекрестный; выпад, прыжок, бег.

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной**

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

Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам

### **Литература.**

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. - М., 2011.
2. Горячев А.П., Ивагин А.А.. Бадминтон. Программа. - М., 2010.
3. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон - спортивная игра. - М., 2010.
4. Е.И.Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2008.
5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., № 4 - 2004.
6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: ФИС, 2009.
7. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. - ОАО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати, 2012