

| | | |
|---|--|---|
| «РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Селиванова Е. А. Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. | «СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» И.П. Попова «30» августа 2023 г. | «УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Кириллова О.Ю. Приказ № 196 от «31» августа 2023 г. |
|---|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Бадминтон»
(начальное общее образование)

г. Саратов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» на уровень начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» разработана в соответствии с требованиями:

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 372;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП НОО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП Рабочая программа курса "Бадминтон" ориентирована на следующие целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»: 1) реализация воспитательных возможностей основных школьных дел, традиций, их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе; 2) реализация потенциала классного руководства в воспитании школьников, активное участие классных коллективов в жизни гимназии; 3) вовлечение школьников в кружки, секции, объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализация их воспитательных возможностей; 4) использование в воспитании учащихся возможности школьного урока, интерактивных форм занятий; 5) развитие ученического самоуправления – как на уровне гимназии, так и на уровне классных коллективов; 6) организация работы с родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития детей; 7) организация профориентационной работы с учащимися; 8) развитие деятельности функционирующих на базе гимназии детских

общественных объединений; 9) организация для учащихся экскурсий, походов и реализация их воспитательного потенциала; 10) организация среды, направленной на обеспечение безопасности жизнедеятельности, формирование здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения учащихся; 11) создание благоприятных условий для самореализации учащихся путем взаимодействия и сотрудничества всех сторон, участвующих в процессе воспитания, предоставление возможности всем субъектам образовательного процесса осуществлять деятельность в условиях социального партнерства; 12) развитие разносторонних интересов и способностей учащихся, привитие им навыков трудовой и общественной деятельности, профессионального самоопределения, воспитание самостоятельности и ответственности, потребности в знаниях, интереса к науке, технике, искусству, литературе, организация разумного досуга и отдыха, укрепление здоровья детей.

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В

процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

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

Задачи курса: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону; обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона; освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся; обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техникотактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона; популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий

посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном; расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона; повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО. Представленный курс удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей. Процесс реализации курса, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Форма организации – кружок.

При планировании занятий модуля «Бадминтон» изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники бадминтона предполагается в объеме: 34 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: владеет достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене.

Гражданское воспитание: проявляет готовность к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к

взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: умеет получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Формирование культуры здоровья: соблюдает установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном.

Экологическое воспитание: умеет руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практике при освоении игры в бадминтон.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями. Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: - умеет ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; - умеет выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; - умеет моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне; - умеет устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств; - умеет приводить примеры и осуществлять демонстрацию двигательных действий бадминтона; - использует средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач игровой деятельности (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач в бадминтоне.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: - умеет вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне; -

умеет описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека; - умеет строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон; - умеет организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; - проявляет интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; - умеет продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; - умеет конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): - умеет оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); - умеет контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; - умеет предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; - проявляет волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; - осуществляет информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса «Бадминтон» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности средствами бадминтона. В состав предметных результатов курса «Бадминтон» по освоению содержания курса «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией по виду спорта бадминтон и

является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Знания о бадминтоне: - пересказывает тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; - понимает и перечисляет физические упражнения, используемые для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности; - знает и применяет методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; - умеет определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - умеет определять состав спортивной одежды для занятий бадминтоном в зависимости от погодных условий и условий занятий; - различает физические упражнения для игры в бадминтон по воздействию на развитие физических качеств (быстрота, координация, гибкость).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: - умеет измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); - объясняет технику разученных физических упражнений по бадминтону; - умеет общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - умеет моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц; - умеет составлять, организовывать и проводить подвижные игры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: - осваивает универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону); - умеет моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; - осваивает универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; - осваивает навыки по самостоятельному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя); - принимает на

себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность: - осваивает и демонстрирует универсальные умения при выполнении организующих упражнений; - осваивает универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона; - проявляет физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона; - различает, выполняет и озвучивает строевые команды; - осваивает универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений бадминтона; - умеет описывать и демонстрирует технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону; - умеет описывать и демонстрирует правила соревновательной деятельности по бадминтону; - умеет выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона; - соблюдает правила техники безопасности при занятиях бадминтоном; - осваивает универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону; - осваивает универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; - осваивает технические действия из бадминтона.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН»

Знания о бадминтоне. Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя

нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии. Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность
 Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | ЦОР |
|--|---|---|---|
| ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС) | | | |
| Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. | Доступность бадминтона для мальчиков и девочек. Безопасность и низкотравматичность занятий бадминтоном. Бадминтон как средство развития ключевых двигательных и спортивных навыков. Социальное равенство бадминтона. Доступность бадминтона для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особенности физической подготовки игрокам в бадминтон элитарного уровня. Бадминтон как высокотехнологичный вид спорта, который требует высокий уровень моторики (координации), совершенные навыки владения ракеткой, холодный рассудок, | Характеризуют бадминтон как идеальный вид спорта для школы. Знают характеристики личности спортсмена, занимающегося бадминтоном на профессиональном уровне | http://www.badm.ru/ |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | стрессо – и нагрузкоустойчивость. Бадминтон – вид спорта, в котором чрезвычайно важна тактическая составляющая | | |
| Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. | Цели и задачи массового и профессионального бадминтона. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в области бадминтона. Возможность освоения дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта | Знают принципиальные различия массового и профессионального бадминтона | http://www.badm.ru/ |
| Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона | Тестирование как основной метод контроля за уровнем развития физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств в соответствии с требованиями ВФСК ГТО и федеральными стандартами спортивной подготовки по бадминтону. Составление комплекса физических упражнений для повышения уровня развития гибкости и координации в соответствии с особенностями развития личности | Владеют методом тестирования уровня развития физических качеств. Знают нормативные требования ВФСК ГТО. Имеют представление о нормативных требованиях федеральных стандартов спортивной подготовки по бадминтону. Умеют подбирать эффективные упражнения для повышения уровня развития гибкости и координации в соответствии с особенностями развития своей личности | |
| СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА) | | | |
| Самостоятельное проведение разминки по её | Формы проведения разминки. Организующие | Демонстрируют самостоятельное проведение разминки | http://www.badm.ru/ |

| | | | |
|--|--|---|---|
| видам | команды. Способы проведения. Управление качеством выполнения упражнений. Оценивание занимающихся | по её видам | |
| Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор) | Особенности организации командных соревнований. Методика подготовки спортивной эстафеты. Подбор игр и игровых заданий с использованием двигательных действий, инвентаря и оборудования по бадминтону. Алгоритм игровых действий в соответствии с ролью | Демонстрируют методы организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор) | http://www.badm.ru/ |
| Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии | Подбор парных упражнений с одним воланом для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону | Умеют составлять комплекс упражнений с двумя воланами | http://www.badm.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ) | | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | | |
| Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий | Разработка и защита индивидуальных и групповых проектов, направленных на вовлечение в творческую деятельность по созданию эстафет и игровых заданий | Участвуют в разработке и защите индивидуальных и групповых проектов, направленных на вовлечение в творческую деятельность по созданию эстафет и игровых заданий | http://www.badm.ru/ |
| Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона | Интенсивность физической нагрузки. Формула Кервонена для определения индивидуальных границ ЧСС. Практикум по подсчету индивидуальных границ ЧСС и самоконтролю за интенсивностью физической нагрузки | Применяют принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона | http://www.badm.ru/ |

| | | | |
|---|---|--|---|
| Парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии | Техника выполнения упражнений в паре с двумя воланами. | Объясняют технику и правила выполнения упражнений в паре с двумя воланами. Оценивают правильность выполнения техники упражнений в паре с двумя воланами | http://www.badm.ru/ |
| Организирующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | Совершенствование раннее изученных организующих команд и строевых упражнений | Выполняют организующие команды и строевые упражнения | http://www.badm.ru/ |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | | |
| Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона | Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры | Демонстрируют умения и навыки в освоенных двигательных действиях бадминтона | http://www.badm.ru/ |
| Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Упражнения на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы) | Демонстрируют правильную технику освоенных упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Ведут дневник самонаблюдений за результативностью выполнения упражнений на развитие мышечных групп | http://www.badm.ru/ |
| Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные) | Параметры режима работы мышц: продолжительность, количество повторений, время и характер отдыха. Учет параметров в соответствии с режимом работы мышц | Умеют определять режим работы мышц и называть параметры режима работы при выполнении физических упражнений | http://www.badm.ru/ |
| Освоение правил бадминтона | Основные понятия. Корт и его | Знают и применяют правила бадминтона | http://www.badm.ru/ |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | оборудование. Волан. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача | при игре в бадминтон | |
| Упражнения для освоения техники бадминтона | | | |
| Подача и обмен ударами | Короткая подача слева. Обмен ударами с передней части корта | Демонстрируют технику короткой подачи слева; ударов с передней части корта | http://www.badm.ru/ |
| Отброс слева и справа | Отброс слева снизу у сетки на заднюю часть корта. Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта | Демонстрируют технику отброса слева из передней части корта; и справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта | http://www.badm.ru/ |
| Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками» | Излагают правила и условия эстафет. Закрепляют во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения бадминтонных упражнений. Организовывают, проводят и принимают участие в играх и игровых заданиях. Умеют менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимают на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Умеют описывать правила игр и спортивных эстафет. | http://www.badm.ru/ |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p>Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности</p> | |
|--|--|---|--|

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные направления оценивания деятельности обучающихся по модулю «Бадминтон»:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов) по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику развития двигательных способностей, необходимых для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон и в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

Выполнять тестовые упражнения модуля «Бадминтон»:

1. Челночный бег 3x10 м, сек.; 95
2. Набивание (жонглирование) воздушного шара открытой и тыльной стороной руки, открытой и закрытой стороной гимнастической палки, ракетки, волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.
3. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек.

4. Выполнение ударов со сменой хвата из 10 ударов, кол-во раз.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²:

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) в соответствии с показаниями нозологии по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов) и показаниями нозологии по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон в соответствии с показаниями нозологии и двигательных действий в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование) для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и инвалидность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. 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.
4. 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.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.

9. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 93 с.

10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле.2017. – 88 с.: ил.

11. 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).

Интернет-ресурсы

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона <https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>

2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>

3. Программа «Время волана». Пособие для учителей https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf

4. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>

5. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>

6. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>

7. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>