

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования г. Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора	УТВЕРЖДЕНО Директор
Разумова О.С. Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Шиянова И.В. от «28» августа 2025 г.	Стебловская Л.С. Приказ № 359 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Бадминтон»
для обучающихся 1-4 классов

2025 год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов разработана на основе сборника Григорьева Д.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя». – М.: Просвещение, 2010.- 223с.

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, которое нацелено на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа полностью отвечает требованиям, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций, предопределяющих дальнейшее успешное обучение в основной и старшей школе. Программа соответствует стратегической линии развития общего образования в России и имеет все основания для широкого использования в преподавании внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в школе.

2. Отличительные особенности, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

3. Цели и задачи рабочей программы

Программа направлена на достижение следующих **целей**:

- **формирование**, освоение основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы поведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- **развитие** позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- **воспитание** и приобретение школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Данная рабочая программа ставит следующие **задачи**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

4. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

В реализации рабочей программы «Бадминтон» участвуют обучающиеся младшего школьного возраста.

5. Сроки реализации рабочей программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем часов, отведенных на освоение рабочей программы, определен основной образовательной программой, учебным планом образовательного учреждения, планом внеурочной деятельности, познавательными интересами учащихся. И составляет в течение 2 лет обучения по 34 часа ежегодно.

6. Формы и режим занятий

Данная программа предусматривает проведение занятий как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками (в расчете –1 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, слеты, соревнования и т.п.).

Работа по программе «Бадминтон» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов, состязаний и эстафет на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др. На занятиях используются *индивидуальные, парные и групповые* формы организации деятельности детей.

Занятия проводятся в течение 40 минут во весь последующий год обучения.

II. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «БАДМИНТОН» являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «БАДМИНТОН» являются следующие умения:

характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «БАДМИНТОН» являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и

досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Проведение внутри -школьных соревнования между детьми своего возраста, участие в соревнованиях муниципального уровня.

Формы и средства контроля

Контроль техники двигательных навыков производится на занятиях каждого изучаемого раздела. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся второго года обучения.

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000м	Без учёта времени					

Тестирование обучающихся 3 классов											
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
Уровни физической подготовленности		Высо к.	В/ср .	Сре д	Н/ср	Низ к	Высо к	В/ср.	Сред	Н/с р	Низ к
Скоростные	Бег 30м 1 полугодие	6,2 и меньше	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0	8,1 и больше	6,2 и меньше	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0	8,1 и больше
Скоростные	Бег 300/500м	0,59 и меньше	1,00 - 1,07	1,08-1,18	1,19-1,25	1,26 и больше	1,07 и меньше	1,08 - 1,11	1,12 - 1,29	1,30-1,34	1,35 и больше
К выносливости	Бег 1000м 1 полугодие	6.00 и ниже	6.01-6.34	6.35 - 7.09	7.10 - 7.55	7.56 и ниже	6.10 и ниже	6.11-6.45	6.46-7.20	7.21 - 7.59	8.00 и ниже
	2 полугодие	5.50 и ниже	5.51-6.25	6.26	7.00	7.01 - 7.45	7.46 и ниже	6.01-6.35	6.36-7.00	7.01 - 7.49	7.50 и ниже
На гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	10 и больше	9	3-5	1	0 и меньше	12 и больше	11.5	6-9	2	1 и меньше
Скоростно-силовые	Подъём тулов. 1 полугодие	14 и больше	12-13	11-10	9 -8	7 и меньше	15 и больше	13-14	11-12	8-10	7 и меньше
	2 полугодие	15 и больше	13-14	12-11	10-9	8 и мен	16 и боль	14-15	12-13	9-11	8 и мен

		ше				ьш	ше				ьше
Координационно-силовые	Бросок набивного мяча из - за головы	332 и больше	239-331	176 - 238	83-175	82 и меньше	308 и больше	221-307	162-220	75-161	74 и меньше
силовые	Подтягивание 1 полугодие	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже	14 и больше	10-13	5-9	1-4	3 и меньше
	2 полугодие	5 и выше	4	3	2	1 и ниже	15 и больше	11-14	6-10	2-5	1 и меньше
координационные	Челночный бег 3х10м	9.8 и меньше	9,9	10.8 - 10.3	11,2	11 и больше	10.1 и выше	10,2-10,6	10,7-11,6	11,7	11,8 и больше
силовые	Прыжок в длину с места, см	167 и больше	140-165	115 - 139	89-114	88 и меньше	150 и больше	123-149	106-122	87-105	86 и меньше

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения курса обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь объяснять:

- Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Понятие физическая культура и влияние её на укрепление здоровья;
- Важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца;
- Значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- Выполнения упражнений для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, для укрепления стоп ног;
- Развитие физических способностей.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливающих процедур;
- Организации и проведения утренней зарядки и физкультминуток;
- Безопасности при проведении подвижных игр и профилактики травматизма.

Проводить:

- Самостоятельно УГТ и физкультминутки, подвижные игры;
- Контроль уровня физического развития;
- Занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- Основные показатели уровня физического развития и двигательной подготовленности;
- Состояние своего самочувствия и контролировать физическую нагрузку;
- Физическую работоспособность.

Демонстрировать физические способности:

- Скоростные;
- Силовые;
- Скоростно-силовые

- Выносливости, гибкости, координации.

III. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ **«БАДМИНТОН»**

Программа рассчитана на 33 часа (1 классы), 34 часа (2-4 классы) учебного времени. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения и соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

Учебно-тематический план **«БАДМИНТОН»** **(1 классы)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
	• Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Понятие о бадминтоне, о спортивных, подвижных играх	3	3	
3.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону	3	3	
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	2	6
	II. Физическая подготовка	8	3	5
5.	Строевые упражнения			
6.	Упражнения для рук, плечевого пояса	2	2	
7.	Упражнения для ног, туловища			
8.	Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости			
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	
	• Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами бадминтона	15	3	12
10.	Упражнения и эстафеты с подачей и приемом волана			
11.	- с подачей волана			
12.	- с приемом подачи волана			
	• Игровая деятельность (подвижные игры)	13	2	11
13.	Игры с подачей и приемом			
14.	Игры с ударом волана			
15.	Игры с ударами волана в цель			
	• Ознакомление с правилами игры в бадминтон	11	3	10

	Итого: 133ч.	66	24	44
--	---------------------	----	----	----

(2- 4 классы)

№ п\п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практика
	• Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Понятие о бадминтоне, о спортивных, подвижных играх	3	3	
3.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону	3	3	
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	2	6
	II. Физическая подготовка	8	3	5
5.	Строевые упражнения			
6.	Упражнения для рук, плечевого пояса	2	2	
7.	Упражнения для ног, туловища			
8.	Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости			
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	
	• Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами бадминтона	15	3	12
10.	Упражнения и эстафеты с приемом, подачей волана			
11.	- с подачей волана			
12.	- с ударом волана в цель			
	• Игровая деятельность (подвижные игры с ракеткой и воланом)	13	2	11
13.	Игры с подачей и приемом			
14.	Игры с ударом волана			
15.	Игры с ударами волана в цель			
	• Ознакомление с правилами игры в бадминтон	13	3	10
	Итого: 135ч.	68	24	44

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)

1 – класс (33ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки. Общеразвивающие упражнения
2	История развития бадминтона. Разучивание стойки игрока. Упражнения с ракетками. Развитие быстроты. Подвижные игры
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты
4	Изучение способов хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры
5	Закрепление техники хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом
6	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты
8	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие ловкости. Подвижные игры
9	Изучение способов передвижения по площадке. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры
10	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств
11	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты
12	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева. Подвижные игры
13	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Развитие двигательных качеств. Эстафеты
14	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры
15	Повторение техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Развитие скоростных качеств. Эстафеты
16	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега
17	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Развитие двигательных качеств
18	Развитие координационных способностей. Изучение игры «Вертушка»
19	Совершенствование техники подачи волана в парах. Игра «Вертушка»
20	Подвижные игры и эстафеты с воланом
21	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра «Вертушка»
22	Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой
23	Повторение правил выполнения заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования
24	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов
25	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Подвижные игры

26	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом. Развитие ловкости
27	Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета
28	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке
29	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета
30	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка»
31	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Игра «Вертушка»
32	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону
33	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Эстафеты
Итого: 33ч.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)
2 – класс (34ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки
2	История развития бадминтона. Разучивание стойки игрока. Упражнения с воланами. Развитие быстроты. Подвижные игры
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с ракетками
4	Изучение способов хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры
5	Ознакомление с подачей волана. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.
6	Закрепление техники хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом
7	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты
9	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие ловкости. Подвижные игры
10	Изучение способов передвижения по площадке. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры
11	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств
12	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные эстафеты
13	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева. Подвижные игры
14	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Развитие двигательных качеств. Эстафеты
15	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафеты с воланом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры
16	Повторение техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Развитие скоростных качеств. Эстафеты

17	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега
18	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Развитие двигательных качеств
19	Развитие координационных способностей. Изучение игры «Вертушка»
20	Совершенствование техники подачи волана в парах. Игра «Вертушка»
21	Подвижные игры и эстафеты с воланом
22	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра «Вертушка»
23	Игра «Вертушка». Эстафеты парные, с воланом, с воланом и ракеткой
24	Повторение правил выполнения заданий по бадминтону. Совершенствование техники жонглирования
25	Изучение техники подачи у стены, в парах. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов
26	Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Подвижные игры
27	Изучение приема подачи. Эстафета с воланом. Развитие ловкости
28	Ознакомление с краткими правилами игры. Парная эстафета
29	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке
30	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета
31	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка»
32	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Игра «Вертушка»
33	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону
34	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Эстафеты
Итого : 34ч.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)
3 – класс (34ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки
2	История развития бадминтона. Разучивание стойки игрока. Упражнения с воланами. Развитие быстроты. Подвижные игры
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с ракетками
4	Изучение способов хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры
5	Ознакомление с подачей волана. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом
6	Закрепление техники хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Перемещения
7	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Разновидности бега. Эстафеты
9	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие ловкости. Подвижные

	игры
10	Изучение способов передвижения по площадке. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры
11	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств
12	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом.
13	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета
14	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка»
15	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Игра «Вертушка»
16	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача
17	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Игра «Вертушка»
18	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону
19	Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка»
20	Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху
21	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка»
22	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Игра «Вертушка»
23	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков
24	Передачи в парах одним, двумя воланами. Закрепление техники передвижения по площадке
25	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега
26	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты
27	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке
28	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета
29	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка»
30	Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная
31	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Игра «Вертушка»
32	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач
33	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах на количество передач
34	Двигательный режим школьника летом. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках
Итого : 34ч.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)
4 – класс (34ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. Специальные беговые упражнения
2	История развития бадминтона. Разучивание стойки игрока. Упражнения с

	воланами. Развитие быстроты. Подвижные игры
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3x10. Эстафеты
4	Изучение способов хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры
5	Ознакомление с подачей волана. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом
6	Закрепление техники хвата ракетки. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Перемещения
7	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты с воланом. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Разновидности бега. Эстафеты
9	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие ловкости. Подвижные игры
10	Изучение способов передвижения по площадке. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры
11	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств
12	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. Эстафета с воланом.
13	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Парная эстафета
14	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка»
15	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Игра «Вертушка»
16	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача
17	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Игра «Вертушка»
18	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения соревнований по бадминтону
19	Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка»
20	Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху
21	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. Игра «Вертушка»
22	Перекидывание в парах одним, двумя воланами. Игра «Вертушка»
23	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков
24	Передачи в парах одним, двумя воланами. Закрепление техники передвижения по площадке
25	Изучение техники передачи волана в парах. Совершенствование техники челночного бега
26	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты
27	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке
28	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета
29	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка»
30	Реакция организма на различные физические нагрузки. Подача короткая, длинная
31	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Игра «Вертушка»
32	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество передач
33	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. Одиночная игра в парах

	на количество передач
34	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках
Итог о: 34ч.	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ, МОДУЛЬ «БАДМИНТОН»

Теоретическая подготовка

- **Вводное занятие.** Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.
- **Понятие о бадминтоне, о спортивных, подвижных играх.** Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в бадминтон. Правила игр по бадминтону.
- **Техника безопасности на занятии по бадминтону.** Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.
- **Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.** Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

Физическая подготовка

- . Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.
- Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.
- Челночный бег, бег на короткие дистанции, бег с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами бадминтона

- Поддача, прием, удар ракеткой
- Перемещение по площадке
- Удары в горизонтальную, вертикальную цель.

Игровая деятельность

- **Игры с элементами бадминтона:** «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан», «Загони волан в круг».
- **Игры с различным перемещением:** «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

Ознакомление с правилами игры в бадминтон

- Ознакомить с правилами игры, учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в бадминтон соответственно правилам.

Правила игры в бадминтон для младших школьников

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта. Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов. Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в

гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи. Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи. При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта. подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков. Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков. После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко.

Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков. Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков. Оппоненты должны действовать так же, но наоборот. Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи. подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре. Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв. Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная и дополнительная литература для учителя

- Игра бадминтон: учебно-методическое издание /А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
- Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье /В.А. Лотоненко, Г.Р.; С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – Москва, - 2008. – 447 с.
- Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. /Л.Н.Ростомашвили. – Спб, 2001. – 204 с.
- Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие /В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом.гос.ун-та, 2013. – 192.
- ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «БАДМИНТОН»)ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 3/22 от 23.06.2022)

Дополнительная литература для учащихся

1. «Играйте на здоровье» программа гармонического развития старших дошкольников, основанная на использовании подвижных игр с элементами спорта. ЛН Волошина, ЛВ Новичкова.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.\
3. . 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)
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160с.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Плакаты методические	
2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения	
3.	Стенка гимнастическая	
4.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.	Маты гимнастические	
6.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
7.	Мяч малый (теннисный)	
8.	Скакалка гимнастическая	
9.	Мяч малый (мягкий)	
10.	Палка гимнастическая	
11.	Обруч гимнастический	
12.	Флажки разметочные на опоре	
13.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
14.	Дополнительный инвентарь	
15.	Сетка бадминтонная, ракетки, воланы ,табло перекидное	
16.	Спортивный зал игровой	