


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сюкеевская средняя общеобразовательная школа» Сюкеевского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения Протокол №1 от 28.08.25г. Руководитель ШМО  Маслова Г.М.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора школы по УР  Маслова Г.М.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор школы  Яруллин И.Ф. Приказ № 102 от 01.09.2025 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
на уровне среднего общего образования

«Бадминтон»

Учитель: Калеев Е.Н.

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №2 от 28.08.2025г**

2025г.

Программа по внеурочной деятельности «Бадминтон» на уровне среднего общего образования на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программу планируется реализовывать в 10-11 классах. Программа также может быть реализована для учащихся с ОВЗ и для категории обучающихся с умственной отсталостью, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию при реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

При формировании основ программы использовались теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по внеурочной деятельности «Бадминтон» сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Общей целью общего образования является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 10 - 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств.

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной

сущности спорта, его месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, 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, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения "Бадминтон" является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля "Бадминтон" являются:

всестороннее гармоничное развитие юношей и девушек, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

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 посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний; совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико- тактических действий игры в бадминтон;

развитие социально значимых качеств личности, применение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих способности к занятиям бадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

развитие и поддержка одаренных обучающихся в области спорта.

Место "Бадминтон".

"Бадминтон" удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета "Физическая культура" (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и пола.

Интеграция по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета "Физическая культура" - "Знания о физической культуре",

"Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование" в рамках реализации рабочей программы учебного предмета "Физическая культура".

II. Планируемые результаты

При изучении "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

При изучении "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение проявлять способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре; знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной

рекреации и реабилитации;
умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140; владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;
демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;
умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;
умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре; применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;
умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов;
демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;
умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;
умение выполнять упражнения специальной физической подготовки.
умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

III. Содержание модуля "Бадминтон".

1) Знания о бадминтоне.

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.

Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.

Оценка индивидуального здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.

Упражнения специальной физической подготовки.

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите,

тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

Упражнения специальной физической подготовки.

Содержание модуля "Бадминтон" способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5
	Итого	35

Второй год

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	15
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	7
	Итого	35

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (10-11 КЛАСС)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
10 класс (35ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История развития бадминтона.	Основные содержательные линии. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	Знать историю развития бадминтона. Излагать общие правила игры в бадминтон.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	Основные содержательные линии.	Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и Составлять режим дня.

	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	
Способы физкультурной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p> <p>Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p>	<p>Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, её основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p>	<p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p>	<p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>

Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
Техника выполнения подачи.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	Основные содержательные линии. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.

11 класс (35ч)

Знания о физической культуре

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России.	Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.	Излагать основную цель и задачи олимпийского движения. Знать историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.
Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка в бадминтоне.	Основные содержательные линии. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	Называть основные физические качества. Выполнять тесты для оценивания физических качеств. Излагать основные правила развития физических качеств. Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.
Физическая культура человека. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	Знать правила личной гигиены. Соблюдать правила личной гигиены во время и после занятий.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.	Соблюдать правила безопасности на занятиях бадминтоном. Соблюдать правила личной гигиены во время и после занятий.
---	--	---

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Выполнять тесты для оценивания физической подготовленности.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки. Выполнять перемещение в четыре точки. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке. Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Выполнять удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p>

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- воспитательных результатов — духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);
- эффекта — последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Лекция			
2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Тренировка			
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
4	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них	Лекция			
5	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Тренировка			
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
7	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Тренировка			
8	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Лекция			
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
10	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Тренировка			
11	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Тренировка			
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
13	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Тренировка			
14	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	Лекция			
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
16	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Тренировка			
17	Плоская поддача. Короткие удары	Тренировка			
18	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Тренировка			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка	Тренировка			

	бадминтониста				
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Лекция. Просмотр видеороликов			
21	Короткие быстрые удары	Тренировка			
22	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Тренировка			
23	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Тренировка			
24	Сочетание технических приёмов подачи и удара	Тренировка			
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
26	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	Тренировка			
27	Плоский удар. Перевод	Тренировка			
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Соревнование			
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Тренировка			
31	Совершенствование игровых действий	Тренировка			
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тренировка			
33	Совершенствование игровых действий	Тренировка			
34	Проведение соревнования	Соревнование			
35	Совершенствование игровых действий	Учебно-тренировочная игра			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Лекция			
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	Тренировка			
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	Лекция			
5	Закрепление техники игровых стоек	Тренировка			
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка	Тренировка			

	бадминтониста				
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Тренировка			
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	Лекция			
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
10	Закрепление техники короткой подачи	Тренировка			
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	Тренировка			
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
13	Обучение мягким ударам перед собой	Тренировка			
14	Закрепление техники плоской подачи				
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
16	Обучение плоским ударам	Тренировка			
17	Обучение нападающему удару над головой справа	Тренировка			
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Тренировка			
20	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа				
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
22	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа	Тренировка			
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	Тренировка			
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
26	Закрепление техники высокодалекой подачи	Тренировка			
27	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой	Тренировка			
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Соревнование			
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
30	Сочетание технических приёмов в	Тренировка			

	учебной игре. Учебно-тренировочная игра.				
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тренировка			
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тренировка			
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тренировка			
34	Проведение соревнования	Соревнование			
35	Совершенствование игровых действий.	Учебно-тренировочная игра			