


РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов

Борисова Т. В. 

Протокол № 1 от «28»
августа 2025 г.


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Маслова Г. М. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Сюкеевская СОШ»

Яруллин И. Ф. 

Приказ № 102 от «28»
августа 2025 г.



ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Бадминтон»

на уровне основного общего образования

Принята на заседании
педсовета №2 от 28.08.2025

2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован в Минюсте России 5 июня 2021 г., регистрационный номер 64101);

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность данной программы

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

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 лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки,

воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Цель программы:

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

Задачи программы:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программу планируется реализовывать в 5-8 классах по ООП ООО. 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)

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

личностные:

осознание российской гражданской идентичности;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

ценность самостоятельности и инициативы;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

2) метапредметные:

освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и

универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое

развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению:

распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает

формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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).

Промежуточная аттестация обучающихся и контроль за посещаемостью

В ходе освоения программы внеурочной деятельности обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования или диагностики достижений обучающихся в соревнованиях различного уровня

Текущий контроль за посещением обучающимися занятий внеурочной деятельности в школе и учет занятости обучающихся осуществляется работе заместителем директора по воспитательной работе, учителем, ведущим курс.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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	7
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5
	Итого	34

Второй и Третий 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	9
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	7
	Итого	34

Четвертый и пятый год

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	19
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	9
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	3
	Итого	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5–9 КЛАСС)**

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
Первый год обучения (34ч)		
Знания о физической культуре		
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. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и Составлять режим дня.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	Основные содержательные линии. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон. Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.

	для утренней зарядки.	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.	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.	Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	Составлять комплекс утренней зарядки. Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений. Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	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. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.
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	Техника выполнения короткой	

подачи.	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.
Второй и третий год обучения (34ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
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.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест	Соблюдать правила безопасности на занятиях бадминтоном. Соблюдать правила личной гигиены во время и после

	занятий бадминтоном.	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>
<i>Физическое совершенствование</i>		
<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 обще-развивающей 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.</p> <p>Выполнять перемещение в четыре точки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.</p> <p>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.</p>	<p>Выполнять удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p>

	Упражнения специальной физической подготовки.	
--	---	--

Четвёртый-пятый год обучения		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. Достижения спортсменов на Олимпийских играх.	Основные содержательные линии. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Знать о достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Базовые понятия физической культуры. Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.	Основные содержательные линии. Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	Знать о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Знать основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к известному, от освоенного к неосвоенному.
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий.	Основные содержательные линии. Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном.	Знать о положительном влиянии занятий бадминтоном на формирование воли, трудолюбия, честности, этических норм поведения. Соблюдать правила организации занятий по бадминтону.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий.	Основные содержательные линии. Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	Соблюдать правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия.	Основные содержательные линии. Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической	Выполнять простой анализ и оценку освоения двигательного действия при сравнении с эталоном. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять графическое изображение

	подготовки и техники выполнения двигательного действия.	двигательного действия.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития.	Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, выполнять упражнения коррекционной направленности.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Упражнения общей физической подготовки.	Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке. Выполнять плоскую и высокую подачи. Демонстрировать технику передвижений в средней зоне площадки. Выполнять плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Выполнять короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Выполнять высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.	Основные содержательные линии. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и	Выполнять высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. Демонстрировать

	закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». Упражнения специальной физической подготовки.	высокий атакующий удар из средней зоны площадки.
--	---	--

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5--6 классы

№ 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. Подача. Виды подачи.	Тренировка			
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
7	Основы техники игры Подача 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. Подача 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 подача. Короткие удары	Тренировка			
18	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Тренировка			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
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

7-8 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 бадминтониста	Тренировка			
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	Тренировка			

	(ОФП) и специальная подготовка бадминтониста				
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 учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Тренировка			
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			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы организации дея-ти 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 бадминтониста	Тренировка			
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	Тренировка			
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 учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Тренировка			
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	Проведение соревнования	Соревнование			

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

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

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.
- Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.