

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Р.П. СТЕПНОЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению:
Руководитель ШМО
_____ Большакова Е.В.
Протокол № 1 от 26.08.25 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Думчева Н.А.
от 29.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ-СОШ №1
_____ Исакина Н.Ю.
Приказ № 129 от 29.08.25г.

Рабочая программа

**учебного предмета «Физическая культура»
(Спортивный модуль «БАДМИНТОН»)
для обучающихся 10-11 классов**

Степное 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Бадминтон» Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе бадминтона. Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, 5 повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечносвязочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

10 КЛАСС

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.

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.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару 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.

11 КЛАСС

Знания о бадминтоне. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

Способы самостоятельной деятельности. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Оценка индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Развитие физических качеств в бадминтоне. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты: - проявление уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории бадминтона; - проявление патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России; - соблюдение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - проявление положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к занятиям бадминтоном; - проявление эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела средствами вида спорта «Бадминтон»; - проявление ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

Планируемые метапредметные результаты: - умение принимать и сохранять цели и задачи учебной игровой деятельности, осуществлять поиск средств ее осуществления; - умение планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - умение понимать причины успеха/неуспеха игровой деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в игровой деятельности в бадминтон; - умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества в игровой деятельности в бадминтон; - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в игровой деятельности в бадминтон; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при обучении игры в бадминтон; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль игровой деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения; - умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в игровой деятельности; - умение организовывать сотрудничество и совместную игровую деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе при освоении технико-тактических действий бадминтона: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
	Знания о физической культуре	В процессе занятий		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
	Способы самостоятельной деятельности	В процессе занятий		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивный модуль «Бадминтон»	34	34	
Итого по разделу		34	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 - 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Влияние бадминтона на здоровье человека	1	1	04.09.25	
2	Обучение техникотактическим действиям. Короткий удар с задней линии площадки.	1	1	11.09.25	
3	Обучение техникотактическим действиям. Плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1	18.09.25	
4	Обучение техникотактическим действиям. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	1	1	25.09.25	
5	Тактика одиночной игры.	1	1	02.10.25	
6	Игра в защите.	1	1	09.10.25	
7	Игра в атаке.	1	1	16.10.25	
8	Защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре	1	1	23.10.25	
9	Тактика парной игры	1	1	06.11.25	
10	Защитные действия игроков;	1	1	13.11.25	
11	Атакующие действия игроков.	1	1	20.11.25	

12	Расположение игроков от атаки к защите и наоборот	1	1	27.11.25	
13	Защитные и атакующие действия игроков в парной игре	1	1	04.12.25	
14	Упражнения специальной физической подготовки.	1	1	11.12.25	
15	Развитие специальной выносливости,	1	1	18.12.25	
16	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	25.11.25	
17	Развитие специфических, координационных способностей, гибкости.	1	1	04.12.25	
18	Выполнение технических действий в бадминтоне	1	1	11.12.25	
19	Выполнение тактических действий в бадминтоне	1	1	18.12.25	
20	прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления	1	1	25.12.25	
21	Высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	1	1	15.01.26	
22	Тактика смешанных (микст) игр	1	1	22.01.26	
23	Тактические действия юноши в атаке и в защите. Тактические действия девушки в атаке, в защите.	1	1	29.01.26	
24	Комбинационная игра	1	1	05.02.26	
25	Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии.	1	1	12.02.26	
26	Удары по низкой траектории в среднюю зону площадки	1	1	19.02.26	
27	Технические приемы комбинационной игры	1	1	26.02.26	

28	Тактические приемы комбинационной игры	1	1	05.03.26	
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры бадминтон.	1	1	12.03.26	
30	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	1	19.03.26	
31	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры бадминтон.	1	1	09.04.26	
32	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	1	16.04.26	
33	Учебно-тренировочная игра. Счет.	1	1	23.04.26	
34	Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.	1	1	14.05.26	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
4. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю.
Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.

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

10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле. 2017. – 88 с.: ил. 11. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона
<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>
2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>
3. Программа «Время волана». Пособие для учителей
https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf
4. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>
5. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>
6. Терминология и основные понятия в бадминтоне <https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
7. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

