

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Новолялинского муниципального округа

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО

Протокол педагогического
совета от 29.08.25 №1

СОГЛАСОВАНО

Протокол Управляющего
совета от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»

Шешина Т.В.

приказ

от 29.08.2025г. № 218/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса «Физическая культура» модуль «Бадминтон» для обучающихся 2-3 классов

Новая Ляля 2025

Пояснительная записка модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" (далее - модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. 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. 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 бадминтоном 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. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоемов или просто во дворе дома) создает прекрасные

условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля "Бадминтон" является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения модуля "Бадминтон" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в бадминтон, бадминтонных упражнений и подвижных игр с элементами бадминтона;

формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами бадминтона;

освоение знаний и формирование представлений о бадминтоне как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном;

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

популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Бадминтон".

Модуль "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 модуля 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", при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль "Бадминтон" реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем во 2, 3 классах - по 34 часа);

Содержание модуля "Бадминтон".

Знания о бадминтоне.

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона. История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов - бадминтонистов на международной арене.

Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности.

Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения. Подбор индивидуальных и парных упражнений с

разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки. Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Физическое совершенствование.

Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: "Стройся", "Смирно", "На первый, рассчитайся", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой, раз, два", "Равняйся", "В две шеренги становись". Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по ее видам. Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация

комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: "Падающий волан", "Убеги от водящего", "Унеси волан", "Четные и нечетные", "Парная гонка волана", "Подбей волан", "Загони волан в круг", "Салки с воланами", "Закинь волан", "Бой с тенью", "Падающий волан с ракеткой".

Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона. Упражнения для освоения техники бадминтона. Поддача и обмен ударами. Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: "Бой с тенью", "Падающий волан с ракеткой", "Бадминтон левыми руками", "Двурукий бадминтон", "Четные и нечетные".

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

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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

представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов - бадминтонистов на международной арене;

представление о сущности и основных правилах игры в бадминтон;

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корректирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

демонстрация универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;

умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;

умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История зарождения бадминтона в мире и России.	1
2	Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном.	1
3	Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	1
4	Организующие команды и приемы: построения, перестроения.	1
5	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1
6	Упражнения для развития моторики и координации с воланами.	1
7	Упражнения с воланами для профилактики миопии.	1
8	Основные хваты ракетки. Разминочные упражнения с ракеткой.	1
9	ОРУ. Перемещения с воланом и ракеткой.	1
10	Смена хвата и работа ног.	1

11	Игровые стойки в бадминтоне. Перемещения по площадке.	1
12	Упражнения на развитие координации движений. Подвижная игра: «Падающий волан».	1
13	Упражнения на развитие координационно-скоростных способностей. Игра: «Убеги от водящего».	1
14	Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра: «Падающий волан с ракеткой».	1
15	Упражнения для развития моторики и координации с предметами.	1
16	Подвижные игры на развитие выносливости: «Унеси волан», «Парная гонка волана».	1
17	Эстафеты с ракеткой и воланом.	1
18	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.	1
19	Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль подвижности плечевого пояса.	1
20	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные упражнения.	1
21	Виды подач. Техника выполнения высокой подачи.	1
22	Техника выполнения плоской подачи.	1
23	Техника выполнения короткой подачи.	1
24	Упражнения на закрепление техники подач.	1
25	Удары справа и слева. Подвижная игра: «Подбей волан».	1
26	Удары перед собой и перемещения вперед.	1
27	Упражнения в парах на закрепление техники ударов.	1
28	Подвижные игры с элементами бадминтона для закрепления изученного материала. Игра: «Подбей волан».	1
29	Подвижная игра: «Салки с воланами».	1
30	Подвижная игра: «Бой с тенью».	1
31	Подвижная игра: «Загони волан в круг».	1
32	Подвижная игра: «Закинь волан».	1
33-34	Эстафеты.	2
Всего количество часов:		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе.	1
2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.	1

3	Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.	1
4	Организующие команды и строевые упражнения.	1
5	Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.	1
7	Упражнения для развития моторики и координации с предметами.	1
8	Выполнение упражнений с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).	1
9	Техника выполнения ударов.	1
10	Удары у сетки с выпадом справа и слева. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1
11	Техника выполнения высоко-далёких ударов.	1
12	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	1
13	Выполнение ударов на сетке.	1
14	Техника подачи у стены. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.	1
15	Техника подачи волана в парах. Игра «Вертушка».	1
16	Совершенствование игровых действий.	1
17	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1
18	Сочетание подачи и ударов.	1
19	Эстафеты с изученными элементами бадминтона.	1
20	Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра: «Салки с воланами».	1
21	Подвижные игры на развитие выносливости: «Унеси волан», «Парная гонка волана».	1
22	Упражнения на развитие координационно-скоростных способностей. Игра: «Убеги от водящего».	1
23	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.	1
24	Правила одиночной и парной игры. Правила счета.	1
25-26	Сочетание технических приемов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	2
27-29	Одиночная игра.	3
30-32	Парная игра.	3
33-34	Игра у сетки (соревнование).	2
Всего количество часов:		34