

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 10 – 11 классов

Новая Ляля 2025

Пояснительная записка модуля «Бадминтон».

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

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

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

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и

индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются:

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

развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний;

совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико-тактических действий игры в бадминтон;

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

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

развитие и поддержка одаренных обучающихся в области спорта.

Место 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 и участии в соревнованиях.

Модуль «Бадминтон» реализуется

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-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах – по 34 часа);

Содержание модуля «Бадминтон»

Знания о бадминтоне.

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе. Развитие физических качеств в бадминтоне. Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков. атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки.

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

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

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

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

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

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной

деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

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

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

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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

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

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

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

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;

демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств; умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям:

короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре; применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре; умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием

ранее разученных технических приемов;

демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;

умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;

умение выполнять упражнения специальной физической подготовки;

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Реакция организма на различные физические нагрузки.	1	1	
2	Подача короткая, длинная.	1		1
3	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.	1		1
4	Повторение подачи и приема подач сверху.	1		1
5	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1		1
6	Игра «Вертушка».	1		1
7	Повторение материала предыдущего занятия.	1		1
8	Учет скорости одиночных ударов.	1		1
9	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	1	1	
10	Изучение приема и подач сверху, снизу.	1		1
11	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
12	Игра «Вертушка».	1		1
13	Контроль оперативного мышления.	1	1	
14	Удары сверху, снизу.	1		1
15	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1

16	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
17	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	1	1	
18	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
19	Контроль выполнения подачи.	1		1
20	Игра «Вертушка», одиночные встречи.	1		1
21	Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях.	1		1
22	Контроль выполнения приема подачи.	1		1
23	Одиночные встречи.	1		1
24	Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещением.	1		1
25	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1		1
26	Высоко-далекие удары.	1		1
27	Подача короткая, длинная.	1		1
28	Прием подачи сверху, снизу.	1		1
29	Удары сверху, снизу.	1		1
30	Перекидывание в парах двумя воланами.	1		1
31	Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.	1		1
32	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
33	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
34	Тестирование физической подготовленности.	1		1
	ИТОГО за период обучения:	34	3	31

Тематическое планирование 11 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие бадминтона в России.	1	1	
2	Подача короткая, длинная, высоко-далекая.	1		1
3	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.	1		1
4	Техника приема подач сверху и снизу.	1		1
5	Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	1		1
6	Изучение удара «Смеш».	1		1
7	Повторение материала предыдущего занятия.	1		1
8	Учет скорости одиночных ударов.	1		1
9	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	1	1	
10	Изучение приема и подач сверху, снизу.	1		1
11	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
12	Игра «Вертушка».	1		1
13	Контроль оперативного мышления.	1	1	
14	Удары сверху, снизу.	1		1
15	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
16	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.	1		1
17	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	1	1	
18	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
19	Контроль выполнения подачи.	1		1
20	Игра «Вертушка», одиночные встречи.	1		1
22	Контроль выполнения приема подачи.	1		1
23	Одиночные встречи.	1		1

24	Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещением.	1		1
25	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.	1		1
26	Высоко-далекие удары.	1		1
27	Подача короткая, длинная.	1		1
28	Прием подачи сверху, снизу.	1		1
29	Удары сверху, снизу.	1		1
30	Изучение техники парной игры.	1		1
31	Изучение техники смешанных игр.	1		1
32	Одиночная игра в парах на количество передач.	1		1
33	Одиночные встречи со счетом до 11 очков.	1		1
34	Тестирование физической подготовленности.	1		1
	ИТОГО за период обучения:	34	3	31