

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кугарчинская средняя общеобразовательная школа»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Рассмотрено Руководитель МО  / <u>Ф.М.Султанова</u> подпись расшифровка Протокол № <u>1</u> от «29» августа 2025 г.	Согласовано Заместитель директора по УР МБОУ «Кугарчинская СОШ»  / <u>Г.Ф.Агзямова</u> подпись расшифровка от «30» августа 2025 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Кугарчинская СОШ»  / <u>Х.С.Ахатов</u> подпись расшифровка Приказ № 58 о/д от «30» августа 2025г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Бадминтонные надежды»

для обучающихся 2 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса. 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 возможностей 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 4 классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 35 часов в год. Продолжительность учебного занятия 40 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по

бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>
2 класс (35ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической	Основные содержательные линии.	Знать историю развития бадминтона.
культуры. История развития бадминтона.	Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	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 для утренней зарядки.	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.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях	Основные содержательные линии. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического	Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и

бадминтоном.	развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	физической подготовки. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.
<i>Физическое совершенствование</i>		
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	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.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельност и учащихся	Дата проведения		Примеч ание
			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. Подачи и удары (классификация	Тренировка			

	ударов). Далёкий удар с замаха сверху.				
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
13	Удары справа и слева, высоко далёкий 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, высоко далёкий удар	Тренировка			
17	Плоская подача. Короткие удары	Тренировка			
18	Подачи. Удары (короткие, высоко далёкие удары)	Тренировка			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка			
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Лекция. Просмотр видеоролика в			
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	Тренировка			

	игра.				
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			

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).

Материально-техническое обеспечение

<i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечания</i>
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	Д	
Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Для учителей

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.

3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

II. Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

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.

