

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ  
№8»**

**ГОРОДА РУБЦОВСКА  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете,  
протокол от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
МБОУ «Гимназии №8» города Рубцовска  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Н.С.Сазонова

Рабочая программа  
учебного предмета «физическая культура»  
на основе модуля «Бадминтон»  
для учащихся 7 б, г, д класса  
(срок реализации – 1 год)

Автор-составитель:  
Вольхина Ольга Николаевна  
учитель физической культуры.

Рубцовск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура» на основе модуля «Бадминтон» для учащихся 7 б, г, д класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8».

### **Актуальность**

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 – 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, давая большие физические нагрузки. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В бадминтоне есть неоспоримый положительный оздоровительный момент. Сейчас у детей большая зрительная нагрузка. Она складывается из занятий с учебниками, с компьютером, телевизором, игровыми приставками. А при занятиях бадминтоном происходит постоянная тренировка мышц глаз. Глаза фокусируются то на близ летящий волан, то на удаляющийся, то вверх, то вниз. Это очень хорошая гимнастика для мышц глаз. Если взять рекомендуемые упражнения, то они будут очень похожи на движения глаз при игре в бадминтон. Это имеет положительный эффект для сохранения хорошего зрения. 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.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону. Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- способствует повышению двигательной активности;
- способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

**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:**

##### *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.

##### *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;

##### *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.

Программа разработана для обучающихся 7 классов, изучающих спортивную игру «Бадминтон», рассчитана на один год обучения, т.е. на 34 занятия (34 часа) в год. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский допуск. Медицинский контроль осуществляется 2 раза в год.

#### **Ценностные ориентиры**

Бадминтон формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в бадминтон, но и способствует общему развитию

воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

### **Формы учебно-тренировочной работы**

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в бадминтон; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников. Экскурсии, соревнований. Посещение спортивных соревнований по бадминтону и другим видам спорта.

### **Основные методы работы**

Методы и приемы обучения: парные, индивидуальные, демонстрационные.

#### 1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### 2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

#### 3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для бадминтона качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника владения ракеткой и воланчиком).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательных отношений предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

<b>Формы проведения занятий</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые	Построены на учебной двухсторонней игре в бадминтон по правилам.

занятия	
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1	
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	
7	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	
8	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	
9	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар	1	
10	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар	1	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	1	
12	Плоская поддача. Короткие удары	1	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	
14	Поддачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	1	
15	Короткие быстрые удары.	1	
16	Короткие быстрые удары.	1	
17	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	
19	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	
20	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1	
21	Технико-тактическая подготовка	1	
22	Плоский удар. Перевод	1	
23	Плоский удар. Перевод	1	
24	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	

26	Совершенствование игровых действий	1	
27	Правила одиночной и парной игры	1	
28	Организация соревнований по бадминтону	1	
29	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	
30	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	
31	. Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	
32	Проведение соревнования	1	
33	Проведение соревнования	1	
34	Итоговое занятие «Серебряная ракетка».	1	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### Основы теоретических знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

### Техническо- тактическая подготовка.

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

### Общая физическая и специальная подготовка.

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

### Учебно-тренировочные игры и соревнования

**Формы организационных занятий, виды деятельности:** игровая - соревновательная, учебно-тренировочная игра.

### Программа состоит из следующих разделов:

1. основы теоретических знаний;
2. технико-тактические приёмы
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка
4. Учебно-тренировочные игры и соревнования.

## *УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ*

### Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Сдача контрольных нормативов.** Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

## **ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

Универсальные действия, которые развивает прохождение данной программы.

Универсальные учебные действия

Действия (знать, понимать, уметь, выполнять)

Регулятивные

- уметь планировать самостоятельно занятия, контролировать нагрузку
- уметь адекватно оценивать свои действия, давать объективную оценку действиям своих товарищей.

Коммуникативные

- уметь общаться и взаимодействовать с партнерами по команде, комментировать выполняемые упражнения, дополнять ответы других и высказывать свои версии, четко и ясно выражать свои мысли в соответствии с задачами;
- уметь работать в группах, в парах.

Познавательные

- умение самостоятельно выделять и формулировать учебные цели;
- умение проговаривать мысленно и вслух свои действия в процессе физической деятельности;
- понимать суть двигательных действий;
- владеть необходимыми теоретическими сведениями, правилами судейства, знать правила техники безопасности;
- находить самостоятельно наиболее эффективные способы решения двигательных задач.

Личностные

- знать об особенностях своего здоровья и функциональных возможностях организма;
- развивать двигательные качества;

- знать и понимать тактические и технические действия игры бадминтон;
- понимать необходимость занятий физической культурой и спортом лично для себя.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Освоение программного материала представлено метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные знания 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.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий.

*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 соблюдать правила техники 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 движений и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации, 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, умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- 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. 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;

*В области эстетической культуры:*

- 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;
- 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.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий бадминтоном, сформировать первичные навыки судейства.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка систематически следит за успеваемостью своих воспитанников, поддерживает контакт с родителями, учителями, классными руководителями, прививает навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывает такие качества, как чувство товарищества, смелость, волю к победе.

Организация мест успешности учащихся: соревнования, турниры, сдача нормативов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе, является достижение соревновательного уровня подготовки.

Форма проведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

*Диагностические критерии:*

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с ракеткой. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с ракеткой. Не соблюдает заданный темп и ритм с воланом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с ракеткой.

Особенностями системы оценки достижения результатов внеурочной деятельности являются: комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов); оценка динамики образовательных достижений обучающихся; индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося; самооценка учащихся; взаимооценка учащихся.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8»  
Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

	ТЕСТ	
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см)	160
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	24
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12

### Список литературы.

1. [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru) - история бадминтона, новости, форум, 2012.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011.
6. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
7. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2008.
8. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
9. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
10. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2005.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
12. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.

