

бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

**ПРИНЯТО**

протокол заседания методического объединения  
учителей начальных классов  
от «28» августа 2023 года №1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
Дубинина Ю. В.  
от «30» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бадминтон»**

**Возраст обучающихся:** *11-16 лет*

**Срок реализации:** *1 год*

**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:  
*Учитель физической культуры  
Алешкина Юлия Алексеевна*

г. Омск, 2023 г.

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                               | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                             | 4         |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы .....           | 5         |
| 1.4. Учебно-тематический план .....                            | 6         |
| 1.5. Содержание учебно-тематического плана .....               | 6         |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b> | <b>9</b>  |
| 2.1. Календарный учебный график .....                          | 9         |
| 2.2. Формы аттестации/контроля .....                           | 11        |
| 2.3. Методическое обеспечение программы .....                  | 11        |
| 2.4. Условия реализации программы .....                        | 12        |
| 2.5. Воспитательный компонент .....                            | 13        |
| <b>3. Список литературы .....</b>                              | <b>15</b> |

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Бадминтон" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

#### **Актуальность программы:**

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.

#### **Отличительные особенности программы:**

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.

**Новизна программы:**

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.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-16 лет.

В этом возрасте у детей начинает формироваться организм, и проявляются задатки к физическим упражнениям и спорту

**Уровень освоения программы:** базовый

**Наполняемость группы:** 15

**Объем программы:** 68 часов

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:****Образовательные:**

1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;

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;

**Развивающие:**

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

**Воспитательные:**

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы****Предметные образовательные результаты:**

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**Метапредметные результаты:**

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

**Личностные результаты:**

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

### 1.4. Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела, тема        | Количество часов |          | Формы аттестации / контроля |
|-------|-------------------------------|------------------|----------|-----------------------------|
|       |                               | Теория           | Практика |                             |
| 1     | Основы теоретических знаний   | 6                | 0        | тестирование                |
| 2     | Техническая подготовка        | 0                | 30       | наблюдение, анализ          |
| 3     | Тактическая подготовка        | 0                | 30       | наблюдение, анализ          |
| 4.    | Соревновательная деятельность |                  | 2        | Результат соревнований      |
|       | Итого                         | 68               |          |                             |

### 1.5. Содержание учебно-тематического плана

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические

требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.**

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры.

Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| № занятия | Содержание курса   | Элементы содержания   | Количество часов |
|-----------|--|---|------------------|
| 1         | <b>История физической культуры.</b> История развития бадминтона.                         | <b>Основные содержательные линии.</b> Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.   | 2                |
| 2         | <b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие                          | <b>Основные содержательные линии.</b> Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.   | 2                |
| 3         | <b>Физическая культура человека.</b>   | <b>Основные содержательные линии.</b><br><br>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.   | 2                |
| 4         | <b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b>                            | <b>Основные содержательные линии.</b><br><br>Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.<br><br><b>Основные содержательные линии.</b> Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | 6                |
| 5         | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки. | <b>Основные содержательные линии.</b><br><br>Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.   | 4                |
| 6         | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей</b>                         | <b>Основные содержательные линии.</b>   | 6                |

|    |  |   |    |
|----|--|---|----|
|    | <b>направленностью.</b>  | 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  |    |
| 7  | Способы держания (хватки) ракетки.   | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки  | 6  |
| 8  | Игровые стойки в бадминтоне.   | Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.   | 8  |
| 9  | Передвижения по площадке   | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.  | 6  |
| 10 | Техника выполнения ударов.   | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.  | 8  |
| 11 | Техника выполнения подачи.   | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой   | 8  |
| 12 | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b><br><br>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | <b>Основные содержательные линии.</b><br><br>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. | 10 |
|    | Общее количество часов   |   | 68 |

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

тестирование, соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

**Входная диагностика.** Целью, которой является выявления физической подготовленности ребенка, в форме сдачи нормативов.

Такие как:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
2. Подтягивание на высокой перекладине
3. Челночный бег 3x10
4. Поднимание туловища за 30 сек
5. Бег 60 метров

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью промежуточной оценки обучающимися поставленных задач и достижению личностных результатов с помощью выполнения специальных упражнений (стойки, перемещения, подачи, удары) Так же проводится опрос по теме «основные правила бадминтона».

**Итоговая аттестация** по итогам освоенной программы проводится в форме 5 нормативов, которые проводились на начальном этапе и демонстрация всех изученных базовых стоек, перемещений, ударов, подач и проводится опрос по основным правилам.

## 2.3. Методическое обеспечение программы

**Методические материалы:**

В программе используются следующие методические материалы

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.

**Методики и технологии:**

К основным методам относится - словесный, наглядный и практический.

Словесный метод важно использовать для понимания занимающимися правильно выполнять технический приём, а также важно понимать тактические способы ведения игры и роль каждого игрока на площадке

Метод наглядности имеет важное значение в процессе обучения волейболу. К данному методу относится демонстрация видеофильмов, рисунков выполнения элементов техники, схем передвижения по площадке во время игры или при выполнении упражнений. А также к методу наглядности, относится демонстрация техники выполнения того или иного упражнения учащихся, у которого хорошо получается данный элемент

К практическим методам обучения относится метод упражнений - игровой и

соревновательный. Метод упражнений предполагает многоразовое выполнение определенного технического приёма вплоть до полного закрепления данного элемента в процессе ряда занятий. Обучение техническому приёму может осуществляться как в целом, так и по частям. Разучивание сложных элементов техники, как правило, осуществляется по частям с последующим соединением их в единое целое. Так, например, разучивание разбега для нападающего удара и отталкивания целесообразно начинать сначала с одного шага, затем с двух.

#### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Краткое описание работы с методическими материалами:

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

##### **Знать:**

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

##### **Понимать:**

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
  - влияние занятий по бадминтону на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий по бадминтону и контроля за их эффективностью; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий по бадминтону;
- особенности развития физических качеств на занятиях по бадминтону;

##### **Уметь:**

- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность;
- контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
- противостоять психической агрессии.

##### **Владеть:**

- системными знаниями в области бадминтона;

## **2.4. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;  
наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

| <b>Наименование</b> | <b>Количество</b> | <b>Область применения</b>                                   |
|---------------------|-------------------|---|
| Сетка бадминтонная  | 1 шт.             | Используется для двухсторонней игры                         |
| Ракетки             | 15 шт.            | Используется для выполнения упражнений и двухсторонней игры |
| Воланы              | 15 шт.            | Используется для выполнения упражнений и двухсторонней игры |

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.5. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности, обучающихся по средствам специально подобранных упражнений

### **Задачи воспитательной работы**

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

здоровьесберегающее воспитание

### **Формы воспитательной работы**

беседа, фестиваль, спортивная игра,

### **Методы воспитательной работы**

рассказ, упражнение, приучение, поощрение, наказание, наблюдение, анализ результатов деятельности,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

В результате освоения программы, по бадминтону обучающиеся учреждениям должны

#### **1. знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,

организации активного отдыха;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

## **2. уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с

учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по бадминтону;

– выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических

качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической

подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами

физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

**3. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения

и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
4. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

#### для обучающихся:

6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с
7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.

#### для родителей (законных представителей):

9. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. - Омск: Издво Ом. гос. ун-та, 2012. – 93 с.
10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле.2017. – 88 с.: ил.
11. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).