

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура. Модуль «Бадминтон»

Составитель: Маневская Е.Н.,
учитель физической культуры

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Бадминтон»

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

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 как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают 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, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных

анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. 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 пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Цели изучения модуля «Бадминтон»

Целью модуля «Бадминтон» (далее – модуль) является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и 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 физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной

и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Модуль «Бадминтон» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место учебного модуля в учебном плане

На изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники бадминтона предполагается в 10-11 классах – 68 часов (по 1 часу в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

10 КЛАСС

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.

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару 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.

11 КЛАСС

Знания о бадминтоне.

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

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Оценка индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

- проявление уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории бадминтона;
- проявление патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- соблюдение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- проявление положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям бадминтоном;
- проявление эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела средствами вида спорта «Бадминтон»;
- проявление ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной игровой деятельности, осуществлять поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять

наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение понимать причины успеха/неуспеха игровой деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в игровой деятельности в бадминтон;

- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества в игровой деятельности в бадминтон;

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в игровой деятельности в бадминтон;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при обучении игры в бадминтон;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль игровой деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

- умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в игровой деятельности;

- умение организовывать сотрудничество и совместную игровую деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе при освоении технико-тактических действий бадминтона: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Планируемые предметные результаты:

10 КЛАСС

- умение определять влияние бадминтона на укрепление здоровья;
- умение характеризовать основные формы организации занятий бадминтоном, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- умение составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры средствами

бадминтона;

- выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики миопии;
- выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий бадминтоном;
- умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность средствами бадминтона для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- умение проводить мероприятия средствами бадминтона по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- умение составлять комплексы специальной физической подготовки средствами бадминтона.

11 КЛАСС

- использование бадминтона для сохранения творческой активности, профилактики профессиональных заболеваний;
- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности средствами бадминтона;
- выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики различных заболеваний;
- выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение составлять и проводить комплексы физических упражнений с элементами бадминтона различной направленности;
- умение определять уровни индивидуального развития физических качеств;
- выполнение технических приёмов и тактических действий бадминтона;
- осуществление судейства в бадминтоне;
- выполнение комплексов специальной физической подготовки средствами бадминтона.

10.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

10 КЛАСС

Раздел, темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)		
Влияние бадминтона на здоровье человека	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Оздоровительные эффекты при занятиях бадминтоном. Методические правила организации оздоровительного занятия бадминтоном	Раскрывают сущность оздоровительной направленности системы физического воспитания. Характеризуют оздоровительные эффекты при занятиях бадминтоном. Руководствуются методическими правилами при организации оздоровительного занятия бадминтоном
Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном	Групповые и индивидуальные занятия. Организованные и самостоятельные занятия. Основные средства и методы оздоровительных занятий	Разрабатывают план индивидуального самостоятельного оздоровительного занятия бадминтоном
Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека	Бадминтон - средство адаптивной физической культуры. Методика выполнения комплекса упражнений с элементами бадминтона для реабилитации и восстановления здоровья человека	Подготавливают презентационный материал о бадминтоне как средстве адаптивной физической культуры. Представляют методику выполнения комплекса лечебной физической культуры в зависимости от заболевания
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)		
Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре	Бадминтон - средство адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с	Проводят на группе одноклассников занятие адаптивной физической культуры средствами бадминтона

	отклонением в состоянии здоровья	
Оценка физической работоспособности	Методика оценивания физической работоспособности с применением пробы PWC 140. Самоконтроль состояния организма при физической нагрузке	Проводят функциональную пробу PWC 140. Оценивают физическую работоспособность. Фиксируют результаты в дневнике самонаблюдений и делают выводы
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 часов)		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
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	Организуют занятие бадминтоном с использованием упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Упражнения для обучения технико-тактическим действиям	Короткий удар с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	Выполняют короткий атакующий удар с задней линии площадки. Выполняют плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрируют выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый левый угол площадки
Тактика одиночной игры	Игра в защите. Игра в атаке.	Демонстрируют защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре
Тактика парной игры	Защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот	Демонстрируют защитные и атакующие действия игроков в парной игре Демонстрируют расположение игроков от атаки к защите и наоборот
Упражнения специальной физической подготовки	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей,	Демонстрируют правильную технику упражнений специальной физической подготовки для развития физических качеств,

	специфических координационных способностей, гибкости	необходимых для успешного выполнения технико-тактических действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств
--	--	---

11 КЛАСС

Раздел, темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)		
Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека	Развитие тактического мышления средствами игры в бадминтон. Влияние уровня развития мышления на уровень творческой активности человека	Разрабатывают групповой исследовательский проект по теме «Влияние бадминтона на здоровье человека и сохранение его творческой активности»: находят и изучают информацию о сущности понятий «тактическое мышление», «здоровье», «творческая активность»; формулируют цели, задачи и гипотезу; разрабатывают и реализовывают план; формулируют критерии оценки продукта, результата; оценивают качество достижения результата; делают анализ; формулируют выводы
Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека	Причины профессиональных заболеваний человека. Профилактика профессиональных заболеваний средствами бадминтона	Демонстрируют знания о причинах профессиональных заболеваний человека. Характеризуют бадминтон как средство для профилактики профессиональных заболеваний
Содержание тренировочных занятий по бадминтону	Физическая, техническая и психологическая подготовка в бадминтоне	Моделируют этапы физической, технической и психологической подготовки для организации занятия по бадминтону
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)		
Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном	Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения	Организуют занятие по бадминтону в соответствии с заданной формой: - оздоровительной;

	рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону	- рекреативной; - спортивной
Оценка индивидуального здоровья	Методика тестирования специальных физических качеств в бадминтоне. Оценка индивидуального здоровья по показателям функциональной пробы «Руфье»	Оценивают индивидуальное здоровье по показателям функциональной пробы «Руфье». Оценивают уровень развития специальных физических качеств для занятий бадминтоном Вносят результаты в дневник самонаблюдений делают выводы
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30ч)		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
Развитие физических качеств в бадминтоне	Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях	Оценивают уровень развития общих и специальных физических качеств. Применяют физические упражнения для развития «отстающих» в развитии физических качеств
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне	Упражнения для развития реакции, внимания, мышления	Используют прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления
Удары «смеш»	Высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	Демонстрируют удары «смеш», высоко-далекие, укороченные, плоские
Тактика смешанных (микст) игр	Тактические действия юноши в атаке и в защите. Тактические действия девушки в атаке, в защите	Демонстрируют тактические действия юноши в атаке и в защите. Демонстрируют тактические действия девушки в атаке и в защите
Комбинационная игра	Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону	Демонстрируют технические и тактические приемы комбинационной игры

	площадки	
Упражнения специальной физической подготовки	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, специфических координационных способностей, гибкости	Демонстрируют правильную технику упражнений специальной физической подготовки для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения технико-тактических действий в бадминтоне. Демонстрируют индивидуальную динамику развития физических качеств

Поурочное планирование 10класс

№ п/п	Наименование тем	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

Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Наименование тем	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
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	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

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	6–7	7–8

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методические пособия

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 с.
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.
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.
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: Изд-во 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).

Интернет-ресурсы

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона

<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>

2. Программа «Время волана». Пособие для учителей
https://badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf
3. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>
4. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>
5. Терминология и основные понятия в бадминтоне
<https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
6. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования	Д	
Рабочая программа модуля «Бадминтон»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Мультимедийный компьютер	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Видеофильм «Азбука волана»	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
Табло перекидное	Д	
Измерительные приборы		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
Пульсометр	Д	
Тонометр автоматический	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
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).

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по освоению модуля «Бадминтон».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулю «Бадминтон» рабочей программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН»

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по модулю «Бадминтон»:*

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику развития двигательных способностей, необходимых для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон и в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

Выполнять тестовые упражнения модуля «Бадминтон»:

1. Набивание (жонглирование) воздушного шара открытой и тыльной стороной руки, открытой и закрытой стороной гимнастической палки, ракетки, волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз.
2. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек.
3. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.
4. Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз.
5. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз.
6. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.
7. Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением

состояния здоровья²

по знаниям о бадминтоне: демонстрировать знания о бадминтоне (дифференцированный опрос, тест, защита реферата, проекта) по темам модуля;

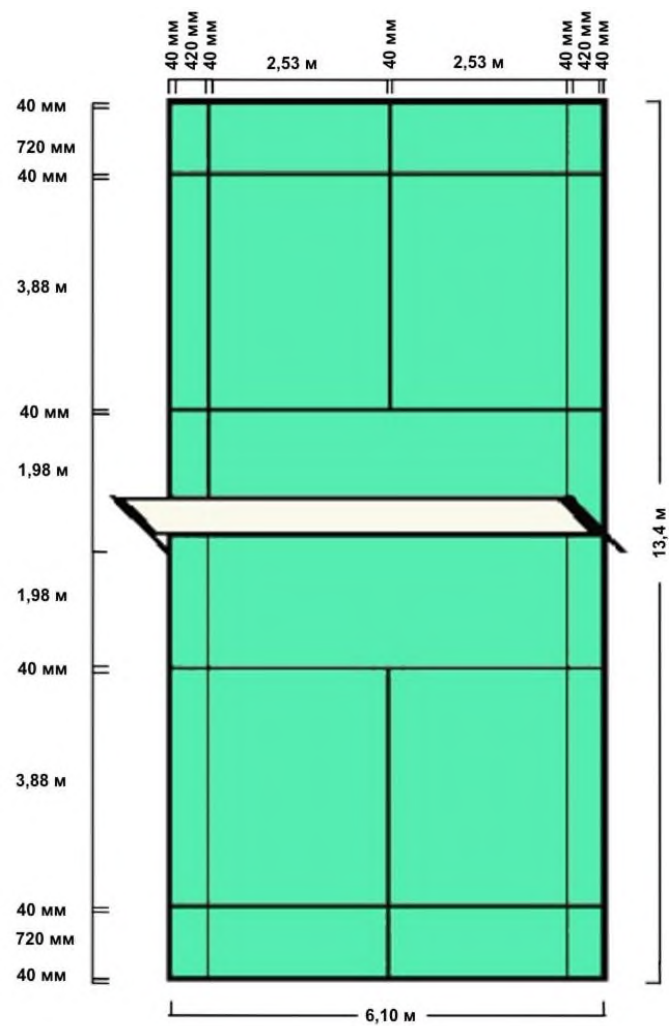
по способам двигательной деятельности: самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение) в соответствии с показаниями нозологии по темам модуля;

по технике выполнения двигательного действия: демонстрировать технические действия и приемы бадминтона в соответствии с типовой техникой (наблюдение, упражнение, вызов, комбинированный) и показаниями нозологии по темам модуля;

по уровню физической подготовленности: показывать индивидуальную динамику для успешного освоения игровой деятельности в бадминтон в соответствии с показаниями нозологии и двигательных действий в соответствии с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО (тестирование).

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

Размер игровой площадки



Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны меняться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают меняться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение

ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи. При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта. Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот.

Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи. Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнёру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.