

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Города Мурманска  
«Мурманский политехнический лицей»

**Технологическая карта**  
**ФРАГМЕНТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для 10 класса**



**на XVII региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель Здоровья Мурманской области - 2026», «Учитель здоровья России-2026»**

Учитель физической культуры  
**Подобедов Владимир Владимирович**  
МБОУ г. Мурманска «МПЛ»

г. Мурманск

2026 г.

## Фрагмент урока по физической культуре

**Тема урока:** «Бадминтон как средство развития двигательных качеств и профилактики заболеваний органов зрения на уроках по физической культуре». Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

**Тематика урока:** «Путешествие по Кольскому полуострову»

**Цель:** Формирование условий для профилактики зрительных нарушений (миопии) и развития основных двигательных качеств у обучающихся 10 класса средствами игровых упражнений бадминтона.

**Задачи урока:**

Образовательные задачи

1. Обучение основным способам перемещения, владения и хвата ракетки для бадминтона.
2. Развитие основных физических качеств обучающихся.
3. Формирование культуры двигательной активности.

Развивающие задачи

1. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2. Выполнение действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3. Формирование навыков оздоровительной деятельности.

Воспитательные задачи

1. Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ.
2. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3. Воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

**Планируемые результаты:**

Личностные результаты

1. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений
2. Формирования навыка сотрудничества со сверстниками
3. Понимание установки на здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

1. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
2. Умение распределять нагрузку и отдых
3. Умение организовывать учебное сотрудничество

Предметные результаты

1. Соблюдение правил техники безопасности во время урока по физической культуре

2. Умение выполнять различные технические элементы в бадминтоне.

3. Умение выполнять элементы зрительной гимнастики

**Тип урока:** комбинированный урок с элементами групповой и индивидуальной работы.

**Метод обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой.

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Оборудование и инвентарь:** свисток, секундомер, разноцветные фишки, разноцветные воланы, ракетки для бадминтона, конусы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время фрагмента урока:** 25 минут.

**Учитель:** Подобедов В.В.

**Класс:** 10

### Содержание и ход урока

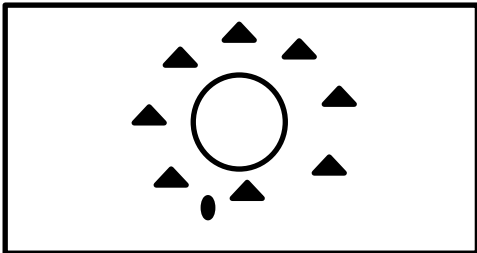
| Часть урока                 | Этапы урока            | Содержание и ход урока                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                   | Дозировка | Формирование УДД                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                        | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                       | Деятельность ученика                                                                | Организационно-методические указания                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                    |
| I<br>Подготовительная часть | 1.Организационный этап | Построение, приветствие:<br>-Здравствуйте, уважаемые обучающиеся. Меня зовут Владимир Владимирович и сегодня мы с вами отправимся в самое настоящее космическое путешествие. (см.Приложение №1)<br>Проверить подготовку к уроку: спортивную форму и обувь. | Строятся в одну шеренгу, чётко выполняют строевые упражнения, приветствуют учителя. | Обратить внимание на внешний вид учащихся, умение находить своё место в шеренге. Напомнить о необходимости соблюдения правил техники безопасности. Указатель обучающимся на карту | 1 мин     | <i>Личностные:</i><br>проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.<br><i>Коммуникативные:</i><br>взаимодействие во время построения в шеренгу и выполнения команд; умение слушать, |

|                             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |                                                                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       | Мурманской области.                                                                                                                                              |       | координировать действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| I<br>Подготовительная часть | 2.Формулирование цели и задачи урока.<br>Мотивация учебной деятельности | <p>- Вы хотите узнать, что ждет вас в будущем? Будущее может быть разным, близким и далеким, давайте же вместе попробуем узнать.<br/>Учитель достает волан и ракетку и просит обучающихся рассказать на что похож удар ракеткой по волану</p> <p>- Ребята, вы абсолютно правы, удар ракеткой по волану похож на самый настоящий запуск ракеты в космос. И мы сегодня с вами пройдем курс юного космонавта и научимся запускать ракеты. Совсем недавно на территории Мурманской области открыли новый космодром «Арктика», откуда теперь будут отправлять ракеты в космос. (см. Приложение №2)</p> <p>-Цель нашего урока:<br/>Формирование условий для развития основных двигательных</p> | <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Пробуют сформулировать цель урока.</p> | <p>На протяжении всего урока строго соблюдать дистанцию 1-2 м. и технику безопасности.<br/>Обращать внимание на правильность выполнения, по сигналу учителя.</p> | 2 мин | <p><i>Регулятивные:</i><br/>использование имеющихся знаний, умение участвовать в диалоге.<br/><i>Познавательные:</i><br/>осознание смысла предстоящей деятельности.<br/><i>Коммуникативные:</i><br/>оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>формирование цели учебной деятельности.</p> |

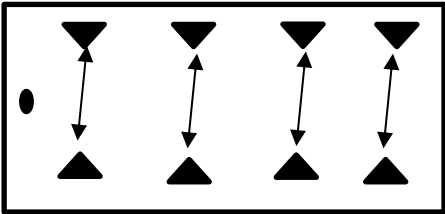
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>качеств и профилактики зрительных нарушений (миопии) у обучающихся 10 класса средствами игровых упражнений бадминтона.</p> <p><i>-Главная задача урока:</i> разучить технику выполнения бадминтонных упражнений с использованием воланов разных цветов для профилактики зрительных нарушений.</p> <p><i>-Ребята, сегодня нам предстоит самое настоящее путешествие в космос. Но перед полетом, нам нужно пройти курс молодого космонавта и построить свою собственную ракету.</i></p> <p><i>- Вы готовы? Тогда поехали.</i></p> <p>Перестроение в 3 шеренги для разминки. (обучающиеся встают по заранее отмеченным меткам)</p> | <p>Внимательно слушают учителя.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя.</p> <p>Перестраиваются в 3 шеренги.</p> |  |  | <p><i>Личностные:</i><br/>воспитание дисциплинированности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i><br/>взаимодействие во время расчёта на месте, умение слушать.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>выполнение строевых команд.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| I<br>Подгот<br>овител<br>ьная | 3.Подготовк<br>а к основной<br>части урока. | <p><b>Станция №1 (Космодром «Арктика»</b></p> <p>Танцевальная разминка:<br/>- проводится по анатомическому признаку, включены упражнения на укрепление кистей и запястья.</p> <p>В течении разминки происходит чередование работы и отдыха и восстановление через дыхательное упражнение для нормализации пульсового режима обучающихся.</p> | Выполняют разминку под музыку.                                      | <p>Играет энергичная музыка с умеренным ритмом bpm.</p> <p>Все упражнения выполнять без резких движений и с малой амплитудой.</p> <p>Замечать и исправлять ошибки обучающихся.</p> | 3 мин. | <p><i>Личностные:</i><br/>умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>осуществлять пошаговый контроль своих действий.</p> <p><i>Коммуникативные:</i><br/>умение работать в группе, умение контролировать последовательность выполнения заданий.</p> <p><i>Познавательные:</i><br/>понимать значение выполненных действий.</p> |
| I<br>Подгот<br>овител<br>ьная | 4.Подготовк<br>а к основной<br>части урока. | <p>-Ребята, мы с вами посетили наш космодром «Арктика» и уже всю готовы к прохождению курса молодого космонавта. Все себя хорошо чувствуют?<br/>(слушаю ответы обучающихся)</p> <p>Перестроение в круг для основной части занятия.</p>                                                                                                       | Внимательно слушают учителя, выполняют команду, отвечают на вопрос. |                                                                                                                                                                                    | 1 мин  | <p><i>Личностные:</i><br/>понимать ценность конкретной деятельности</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>оценить своё эмоциональное состояние, сосредоточиться.</p>                                                                                                                                                                                                               |

|                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                         |                     | <i>Познавательные:</i><br>выполнять учебно-познавательные действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II<br>Основная часть | 4.Первичное усвоение новых знаний. | <p><b>Станция №2 «Учебная зона» (см. Приложение №3)</b></p> <p><u>- Обучение правильному хвату ракетки и основной стойке бадминтониста (см. Приложение №4)</u></p> <p>-Ребята, посмотрите, пожалуйста на меня, чтобы мы с вами правильно освоили технику игры нам нужно научиться держать ракетку. Ручку держите вертикально, обнимая её пальцами, указательный палец должен быть выше остальных, а ракетка должна стать продолжением вашей руки. Если вы забудете как правильно держать ракетку и занимать стойку бадминтониста – для вас есть памятка, она расположена здесь.</p> | Внимательно слушают и повторяют за учителем. | Во время выполнения всех упражнений держать дистанцию 1-2 м между другими обучающимися. | 12 мин<br><br>1 мин | <p><i>Личностные:</i><br/>умение добросовестно выполнять учебное задание.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>Познавательные:</i><br/>осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий, выполнять простейшие физические упражнения на высоком качественном уровне.</p> <p><i>Коммуникативные:</i><br/>взаимодействие во время выполнения упражнений вместе</p> |

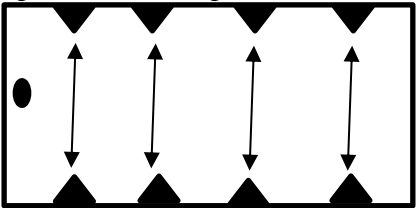
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|  |  | <p>- расстановка обучающихся для упражнений</p>  <p><u>- Индивидуальная работа с одним воланом в вертикальной плоскости (перед каждым обучающимся расположены воланы разного цвета)</u></p> <p>1. Подбросить волан правой рукой от бедра, поймать на уровне пояса правой рукой. 5 бросков каждой рукой, волан цветной.</p> <p>2. Тоже упражнение левой рукой, поменять цвет волана</p> <p>3. ИП — основная стойка, руки в стороны, волан в правой руке. Подбросить волан правой рукой над головой влево, поймать двумя руками. Затем подбросить волан левой рукой над головой вправо, поймать также двумя</p> | <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> | <p>Чередовать цвета воланов во время выполнения упражнений. Следить глазами за воланом во время выполнения каждого упражнения.</p> <p>В зависимости от результата выполнения упражнений обучающимся можно ослаблять или усложнять упражнения.</p> | 2 мин |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--|
|  |  | <p>руками. Совершить 5 бросков каждой рукой.</p> <p>4. Тоже левой рукой, поменять цвет волана.</p> <p>5. ИП — основная стойка, волан в левой вытянутой вперед руке на уровне глаз. Отпустить волан, как при подаче, выполнить хлопок двумя руками перед собой и поймать волан левой рукой, пока он не упал.</p> <p>6. Тоже правой рукой, поменять цвет волана.</p> <p><u>- Глазодвигательная гимнастика</u></p> <p>1.ИП — стойка ноги врозь. Правая рука в полусогнутом состоянии впереди, кисть зажата в кулак, поднятый указательный палец отвести вправо. Не поворачивая головы, постараться увидеть боковым зрением указательный палец этой руки. Затем медленно перемещать палец справа налево, неотрывно следя за ним взглядом, потом так же слева направо. (см. Приложение №5)</p> | <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> <p>Выполняют упражнения с воланами разных цветов</p> <p>Выполняют упражнения глазодвигательной гимнастики</p> | <p>Следить строго за направлением указательного пальца боковым зрением.</p> | 30 сек. |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- <i>перестроение из круга в 2 шеренги друг напротив друга по заранее отмеченным меткам на полу. (воланы находятся за обучающимися)</i></p>  <p>- <u>Парные упражнения с одним воланом</u></p> <p>1. Броски волана правой рукой друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей. Бросок волана выполнять, целясь в грудь партнера, стоящего на расстоянии 2–3 м. Повторить упражнение 10–12 раз.</p> <p>2. Броски волана правой рукой друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей. Повторить упражнение 10–12 раз. Расстояние между партнерами составляет 2–3 м.</p> | <p>Перестраиваются из круга в 2 шеренги.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют упражнение</p> | <p>Расстояние в парах 2–3 метра.</p> <p>Стараться бросить волан так, чтобы он долетел до напарника. Не подбрасывать волан высоко.</p> <p>Стараться бросить волан так, чтобы он долетел до напарника. Не подбрасывать волан высоко.</p> | <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i><br/>взаимодействие во время расчёта на месте, умение слушать.<br/><i>Регулятивные:</i><br/>выполнение строевых команд.</p> <p><i>Личностные:</i><br/>умение добросовестно выполнять учебное задание.<br/><i>Регулятивные:</i><br/>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.<br/><i>Познавательные:</i><br/>осмысление самостоятельного</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

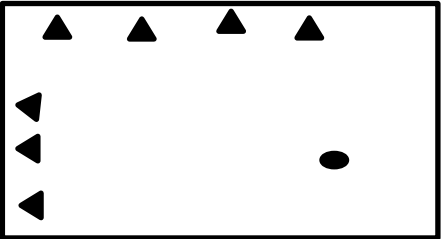
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>3. Упражнение №1 и №2, но левой рукой.</p> <p>4. ИП — стойка, как при короткой подаче, волан в левой вытянутой вперед руке. Отпустить волан, как при подаче, выполнить удар по волану внешней стороной стопы в сторону партнера. Партнер ловит волан одной или двумя руками. Удары выполнять поочередно правой и левой ногой. Повторить упражнение 10-12 раз.</p> <p>5. Броски волана вперед партнеру с фишкой. Партер держит в руках фишку и готовится словить в неё волан. После 3 – 4 попыток обучающийся с фишкой меняются.</p> <p>6. Броски волана снизу в сторону — выполнять, стоя боком в направлении броска, поочередно правой и левой рукой. Расстояние между партнерами составляет 2 м.</p> | <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> | <p>Стараемся отбить волан ногой так, чтобы он долетел до напарника.</p> <p>Сократить расстояние между партнерами.</p> <p>Сократить расстояние между партнерами.</p> |  | <p>выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий, выполнять простейшие физические упражнения на высоком качественном уровне.<br/><i>Коммуникативные:</i> взаимодействие во время выполнения упражнений вместе</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|  | <p>4. Жонглирование — после удара по волану выполнять 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.</p> <p>5. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.</p> <p><u>- Глазодвигательная гимнастика</u></p> <p>1. ИП — сед на пятках, руки на коленях. Глаза смотря в левый верхний угол. Опускаем глаза вниз и снова поднимаем вверх — повторить 3 раза. На четвертый раз останавливаем взгляд в правом нижнем углу. Упражнение повторить в другую сторону. (см. Приложение №5)</p> <p><u>- Упражнения с воланом и ракеткой в паре</u></p>  <p>1. Два жонглирования над собой, затем передать волан партнеру. Партнер без остановки</p> | <p>Выполняют упражнения глазодвигательной гимнастики</p> <p>Выполняют упражнение.</p> | <p>Вращения выполнять плавно.</p> <p>Ловить волан ракеткой, не рукой.</p> <p>Необходимо нарисовать прямую линию, меняя её направление по диагонали, каждый раз, когда она доходит до конца.</p> <p>Жонглирование происходит открытой стороной ракетки.</p> | <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.</p> <p>2. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом справа. Для этого волан накидывают себе под правую руку.</p> <p>3. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом слева.</p> <p>4. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом снизу.</p> <p>5. Два жонглирования над собой, волан передать партнеру ударом сверху, открытой стороной.</p> <p>6. Ученик отбивает волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди, и выполняет удар сверху в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку.</p> <p>7. Первый ученик выполняет подачу по высокой траектории, а второй — удар сверху. Через 2–4 раза — наоборот.</p> <p>8. Первый ученик выполняет подачу по низкой траектории, а второй — удар снизу закрытой стороной ракетки. Через 2–4 раза — наоборот.</p> | <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> | <p>Обратить внимание на удар справа.</p> <p>Обратить внимание на удар слева.</p> <p>Обратить внимание на удар снизу.</p> <p>Обратить внимание на удар сверху.</p> <p>Соблюдать дистанцию между партнерами.</p> <p>Высокая траектория полета волана.</p> <p>Низкая траектория полета волана.</p> |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                      |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                            | <p><u>Глазодвигательная гимнастика</u></p> <p>1.ИП — сед на пятках, руки на коленях. Глаза смотрят прямо. Начинаем движение глазами по спирали наружу. Затем возвращаемся в начальную точку. (см. Приложение №5)</p>                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения глазодвигательной гимнастики | Необходимо нарисовать глазами спираль по часовой стрелки.                                                                                                                                                                                                                   | 30 сек. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II<br>Основная часть | 5.Первичная проверка усвоения новых знаний | <p><b>Станция №3 «Проверка готовности» (см. Приложение №6)</b></p> <p>- Итак, ребята, мы с вами уже на финишной прямой перед выходом в космос. Наша с вами задача проверить вашу полную готовность и то, как вы освоили курс молодого космонавта.</p> <p>1. Проверка меткости</p> <p>По периметру спортивного зала развешены мишени для проверки меткости. Мишени находятся на высоте 2-3 метров от обучающегося. (см. Приложение №7)</p> | Внимательно слушают правила игры.                 | Играет энергичная музыка, позволяющая обучающимся настроиться на положительный эмоциональный фон. Обучающимся необходимо выполнять попадания в мишень. Подача в мишень осуществляется чередованием: снизу и сверху, открытой и закрытой стороной ракетки. Играет энергичная | 4 мин   | <p><i>Личностные:</i><br/>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, осмысление правил игры.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками, контроль за соблюдением правил игры.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  <p>- Сейчас мы с вами разделимся на команды и сыграем в самый настоящий космический баскетбол.</p> <p>2. Космический баскетбол</p>  <p>Объясняются правила игры</p> | <p>Внимательно слушают правила игры.</p> <p>Делятся на две команды.</p> | <p>музыка, позволяющая обучающимся настроиться на положительный эмоциональный фон.</p> <p>Обучающиеся делятся на две команды по 5 человек в каждой. В игре 1 волан. 3 человека находятся непосредственно в активной зоне игровой площадки. Двое в защитной зоне, не давая сопернику забросить волан в кольцо. Игрокам из активной зоны запрещается заходить в зону защиты. Запрещено передвижение с</p> | <p>слушать, извлекая нужную информацию.<br/><i>Коммуникативные:</i><br/>умение логически грамотно излагать ответ.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

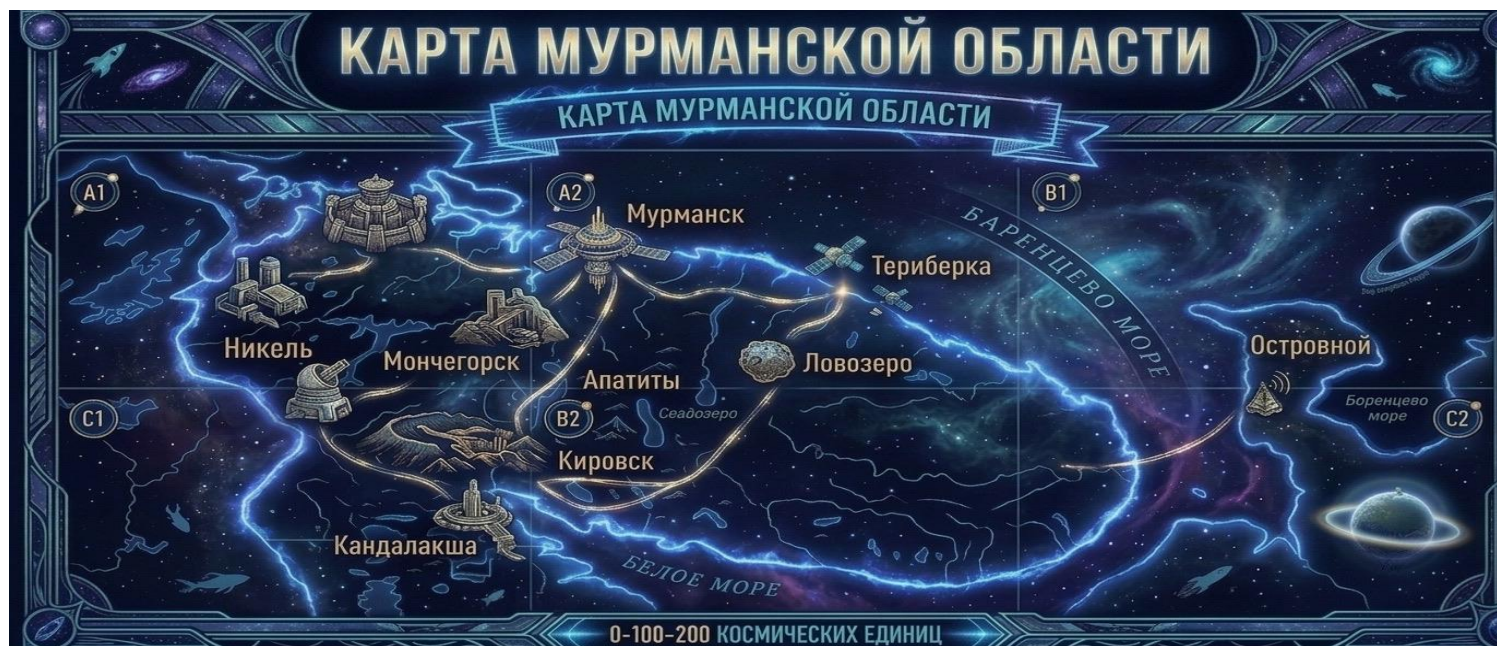
|                             |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                               | После игры проводятся упражнения на восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 | воланом на ракетке. Запрещено выбивать волан руками и хватать\толкать других игроков.                                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| III<br>Заключительная часть | 6.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению | -Ребята, вы все справились с поставленными задачами. Вы все молодцы!<br>- Теперь, вы знаете как с помощью простой игры в бадминтон с разноцветными воланами снимать усталость с глаз и сохранять свое зрение!<br>- Вашим домашним заданием будет составление комплекса упражнений с разноцветными воланами и зрительной гимнастикой. | Внимательно слушают учителя.                                                                                                                                                                    | Актуализировать внимание обучающихся о пользе бадминтона для сохранения и укрепления здоровья.                         | 1 мин | <i>Познавательные:</i><br>представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития.<br><i>Регулятивные:</i><br>принимать и сохранять учебную задачу, уметь применять полученные знания при составлении своего комплекса упражнений. |
| III<br>Заключительная часть | 7.Рефлексия (подведение итогов занятия)                       | <b>Станция №4 «Выход в космос»</b><br>-Ребята, как вы себя чувствуете сейчас? (Слушаю ответы детей)<br>-Спасибо за урок! Вы все сегодня хорошо занимались!<br>Но перед тем, как мы с вами закончим, посмотрите, чем же закончилось наше сегодняшнее путешествие.                                                                     | Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы).<br>Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа. | Играет спокойная, расслабляющая музыка, позволяющая обучающим переключить свое внимание, снизить физическую нагрузку и | 1 мин | <i>Личностные:</i><br>осваивают начальную форму познавательной и личностной рефлексии.<br><i>Регулятивные:</i><br>адекватно воспринимают оценку учителя и товарищей.                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>- Встаньте в круг и сложите свои ракетки и воланы по схеме вокруг ракеты (см.Приложение №8).</p> <p>- Благодаря тому, что мы с вами прошли курс юного космонавта, мы смогли зажечь огни этой ракеты, но самое главное, мы смогли зажечь огонь в наших глазах, благодаря которому наше с вами зрение позволят нам ещё долгие годы хорошо видеть! Поздравляю, теперь вы стали настоящими космонавтами и заслужили свои почетные удостоверения (см.Приложение №9)</p> <p>и отметки о прохождении всех этапов космической подготовки (см. Приложение №10), вы сможете вклеить их в свой личный «Паспорт полярника» (см.Приложение №11).</p> <p>-До свидания, дорогие обучающиеся, до новых встреч!</p> <p>Организованный творческий выход детей из зала под музыкальное сопровождение.</p> | <p>Встают в центр спортивного зала и складывают ракеты и воланы по схеме.</p> <p>Обучающиеся подбрасывают воланы высоко вверх. Организовано выходят из зала.</p> | <p>настроиться на положительный эмоциональный фон.</p> <p>Обучающиеся творчески выходят из зала.</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Литература, использованная при разработке технологической карты фрагмента урока

1. Турманидзе В. Г. Методика обучения бадминтону для учителей в общеобразовательных учреждениях (5–11 классы): пособие. М., 2016. 60 с.
2. Турманидзе В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. 192 с.
3. Турманидзе В. Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 классы: рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений / В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропов. М.: Военное издательство, 2012. 80 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Сов. спорт, 2007. 608 с
5. Лукьянова Екатерина Викторовна, Аболишин Андрей Геннадьевич БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ МИОПИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №4 (194).
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2001. - 120 с.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.
8. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (ФОП СОО), утверждённая приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371
9. Федеральная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура. (для 10–11 классов образовательных организаций). Москва – 2025.

Карта Мурманской области





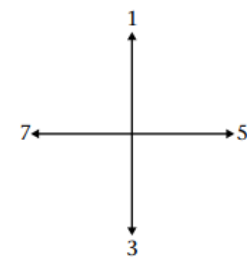
# Учебная Зона



Памятки «хвата ракетки» и «основной стойки бадминтониста»



Глазодвигательная гимнастика



Зона запуска и проверки готовности



Мишень



Схема постройки ракеты



Удостоверение космонавта



Отметки о прохождении курса юного космонавта



«Паспорт полярника»

