

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол №1

от «30» августа 2022г.

Руководитель ШМО

 /О.В.Григошкина/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /А.И.Сидоршина/

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

 /Г.В.Артемяева/

«30» августа 2022г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 2 – 4 классов

«Здоровейка»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 3 года

Составитель: учителя начальных классов

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО);
- Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №174 г.о.Самара;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2018.

Актуальность данной программы

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали выводы, что занятия бадминтоном, которые проводятся в группе «Здоровейка» во 2-4 классах, являются таким видом спорта, при занятиях которым улучшается кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Курс «Здоровейка» изучается во 2-4 классе, из расчета 1 час в неделю, во 2 классе - 34 ч, в 3 классе-34 часа, в 4 классе - 34 ч.

Рабочая программа группы «Здоровейка» для 2-4 классах проводится в школьном спортивном зале, а также на школьном стадионе.

Продолжительность учебного занятия 40 минут.

Цель программы:

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

Задачи программы:

Образовательные

- 1) приобретать знания по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучать учащихся технике игры;
- 3) обучать новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлекать учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.
- 4) Улучшение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) развитие координационных способностей, закаливание организма, дыхательные возможности организма школьника;
- 3) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 4) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям бадминтоном.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные действия

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Умение участвовать в диалоге на занятиях.

- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

Предметные результаты

2 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и

физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; — разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; — руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; — руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; — составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; — классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных	туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; — проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; — выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; — преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; — осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; — выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; — выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
---	--

занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
— формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. — выполнять упражнения для развития силы кисти. — продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. — выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. — выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. — выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; — выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; — выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных	— планировать и организовать соревнования по бадминтону. — играть в бадминтон по упрощенным правилам. — обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты — осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; — выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; — выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; — проводить восстановительные процедуры для закаливания организма. — выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; — определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

4 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
— формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. — выполнять упражнения для развития силы кисти. — продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. — выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. — выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. — выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; — выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; — выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	— планировать и организовать соревнования по бадминтону. — играть в бадминтон по упрощенным правилам. — обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты — осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; — выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; — выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; — проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; — выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; — определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать

формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
---	---

Воспитательные результаты

Первый уровень результата

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результата

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результата

- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
2 класс				
1	Основы теоретических знаний	5	0	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	14	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	8	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	5	5
ИТОГО:		7 (20%)	27 (80%)	34 (100 %)
3 класс				
1	Основы теоретических знаний	3	0	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	12	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	10	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	7	7
ИТОГО:		5 (15%)	29 (85 %)	34 (100%)
4 класс				
1	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	6	7
3	Общая физическая и специальная подготовка	1	14	15

	бадминтониста			
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	10	10
ИТОГО:		4(12 %)	30(88%)	34(100%)

Содержание курса

2класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Знакомство с видом спорта, история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации.	Теоретическое занятие	Сентябрь, 1 неделя
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Теоретическое занятие	Сентябрь, 2 неделя
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Игры с применением бадминтонной ракетки.	Сентябрь, 3 неделя
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Занятие по применению подачи в бадминтоне.	Сентябрь, 4 неделя
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и	Развитие двигательных качеств	Занятие по специальной	Октябрь, 1 неделя

	специальная подготовка бадминтониста	учащихся, специальных умений	подготовке бадминтониста.	
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Игры командные.	Октябрь, 2 неделя
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Занятия в спортзале с применением подач.	Октябрь, 3 неделя
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Теоретическое и практическое занятие в спортзале.	Октябрь, 4 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Занятия в спортзале с использованием специальной подготовки бадминтониста.	Ноябрь, 2 неделя
10	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар	Освоение новых ударов	Занятия с использованием ударов ракеткой.	Ноябрь, 3 неделя
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Занятия с использованием техники далёкого удара.	Ноябрь, 4 неделя
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Занятие с применением плоской подачи в бадминтоне.	Ноябрь, 5 неделя
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств	Занятие по	Декабрь, 1 неделя

	бадминтониста	учащихся	общефизической подготовке.	
14	Подачи. Удары (короткие, высоко-далёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Теоретическое и практическое занятие.	Декабрь, 2 неделя
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Теоретическое и практическое занятие.	Декабрь, 3 неделя
16	Короткие быстрые удары	Обучение и систематизирование знаний	Теоретическое и практическое занятие на освоение ударов.	Декабрь, 4неделя
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Занятие с применением набивных мячей.	Январь, 2 неделя
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Теоретическое занятие.	Январь, 3 неделя
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Практическое занятие в команде.	Январь, 4 неделя
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Теоретическое занятие. Просмотр видеороликов	Февраль, 1 неделя
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Групповое занятие по специальной подготовке.	Февраль, 2 неделя
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Игровые эстафеты	Февраль, 3 неделя
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Игра	Февраль, 4 неделя

24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Занятие по новому материалу.	Март, 1 неделя
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Занятие на освоение двигательных способностей.	Март, 2 неделя
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Соревнования в классе отдельно между мальчиками и девочками	Соревнования по учебной игре	Март, 3 неделя
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Занятия на развитие специальной тренировки бадминтониста.	Март, 4 неделя
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	Апрель, 2 неделя
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра – соревнование	Игра-соревнование между парами.	Апрель, 3 неделя
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование	Учебная игра.	Апрель, 4 неделя
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Игра	Май, 1 неделя
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Занятие на специальную подготовку.	Май, 2 неделя
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 3 неделя
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя

3 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Теоретическое занятие	Сентябрь, 1 неделя
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Теоретическое занятие.	Сентябрь, 2 неделя
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Первичное ознакомление и освоение	Теоретическое занятие	Сентябрь, 3 неделя
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	Первичное ознакомление и освоение	Занятие на развитие физических качеств бадминтонистов.	Сентябрь, 4 неделя
5	Закрепление техники игровых стоек	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Игра	Октябрь, 1 неделя
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Ознакомление и освоение	Занятие на развитие общефизических способностей.	Октябрь, 2 неделя
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Освоение и закрепление ЗУН	Занятие на спортивной площадке.	Октябрь, 3 неделя

8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	Обучение и обобщение пройденного материала	Теоретическое занятие	Октябрь, 4 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Занятие в спортзале на развитие двигательных способностей.	Ноябрь, 2 неделя
10	Закрепление техники короткой подачи	Освоение новых ударов	Игра с применением короткой подачи	Ноябрь, 3 неделя
11	Закрепление техники высоко-далёких ударов	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Игра с применением техники далёких ударов	Ноябрь, 4 неделя
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение нового двигательного действия	Занятие с применением специальных упражнений бадминтониста.	Ноябрь, 5 неделя
13	Обучение мягким ударам перед собой	Развитие двигательных качеств учащихся	Занятие в спортзале в индивидуальной направленности.	Декабрь, 1 неделя
14	Закрепление техники плоской подачи	Повторение и закрепление ЗУН	Теоретическое занятие	Декабрь, 2 неделя
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Обучение	Занятие на усвоение навыков и умений.	Декабрь, 3 неделя
16	Обучение плоским ударам	Обучение и систематизирование знаний	Теоретическое и практическое занятие	Декабрь, 4 неделя
17	Обучение нападающему удару над головой справа	Развитие двигательных качеств учащихся	Теоретическое и практическое занятие	Январь, 2 неделя
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и	Слушание, конспектирование,	Теоретическое занятие	Январь, 3 неделя

	специальная подготовка бадминтониста	просмотр видеофильма		
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Выполнение заданий по карточкам	Занятие с индивидуальной направленностью.	Январь, 4 неделя
20	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	КУ Подача (зачёт)	Теоретическое занятие. Просмотр видеороликов	Февраль, 1 неделя
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Групповое занятие на развитие общефизической подготовки	Февраль, 2 неделя
22	Закрепление техники высоко-далекого и нападающего удара над головой справа	Далёкий и короткий удары	Групповое занятие с применением техники ударов.	Февраль, 3 неделя
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Умение вести тактическую игру	Занятие с применением навыков тактической игры.	Февраль, 4 неделя
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	Освоение нового двигательного действия	Занятие в спортзале.	Март, 1 неделя
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение двигательного действия	Занятие на развитие специальных упражнений бадминтониста.	Март, 2 неделя
26	Закрепление техники высоко-далекой подачи	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Соревнования с применением подач.	Март, 3 неделя
27	Закрепление техники высоко-далекого и	Групповая работа по станциям	Командная игра	Март, 4 неделя

	нападающего удара над головой			
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Игровая деятельность	Соревнования между командами	Апрель, 2 неделя
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Учебная игра – соревнование	Игра командная с применением технических приёмов.	Апрель, 3 неделя
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование	Теоретическое занятие и практическое применение знаний в игре	Апрель, 4 неделя
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Умение вести тактическую игру	Игра.	Май, 1 неделя
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальная работа	Игра.	Май, 2 неделя
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Командная игра	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 3 неделя
34	Проведение соревнования	Командная игра	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя

4 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Знакомство с видом спорта, история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Теоретическое занятие	Сентябрь, 1 неделя
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Теоретическое занятие с применением перемещений на практике.	Сентябрь, 2 неделя
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Теоретическое занятие	Сентябрь, 3 неделя
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Занятие с применением подачи.	Октябрь, 1 неделя
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Занятие на развитие физической подготовки бадминтониста.	Октябрь, 2 неделя
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Игровые упражнения с применением технических действий.	Октябрь, 3 неделя

7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Игра с применением подачи.	Октябрь, 4 неделя
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Теоретическое занятие	Ноябрь, 2 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Занятие с применением силовых упражнений.	Ноябрь, 3 неделя
10	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар	Освоение новых ударов	Занятие в спортзале.	Ноябрь, 4 неделя
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Занятия с применением умений и навыков далёкого удара.	Ноябрь, 5 неделя
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Занятия индивидуальной направленности.	Декабрь, 1 неделя
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Занятия на развитие реакции бадминтониста.	Декабрь, 2 неделя
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Теоретическое занятие	Декабрь, 3 неделя
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Занятие на новые приёмы в бадминтоне.	Декабрь, 4 неделя
16	Короткие быстрые удары	Обучение и систематизирование	Занятие на закрепление	Январь, 2 неделя

	Короткие близкие удары	знаний	приобретённых навыков.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Занятия на развитие физической подготовленности учащихся.	Январь, 3 неделя
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Теоретическое занятие.	Январь, 4 неделя
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Коллективная игра.	Февраль, 1 неделя
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Теоретическое занятие. Просмотр видеороликов	Февраль, 2 неделя
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Коллективное занятие.	Февраль, 3 неделя
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Игра с применением короткого удара.	Февраль, 4 неделя
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Командная игра.	Март, 1 неделя
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Занятие, направленное на индивидуальное освоение плоского удара.	Март, 2 неделя
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Занятие, направленное на закрепление пройденного материала.	Март, 3 неделя
26	Сочетание технических приёмов в	Внутриклассные соревнования	Игра.	Март, 4 неделя

	учебной игре	отдельно между мальчиками и девочками		
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Занятие с разделением учащихся на группы.	Апрель, 2 неделя
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Игра в команде.	Апрель, 3 неделя
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра – соревнование	Учебное занятие – работа в парах и индивидуально.	
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование	Занятие с применением учебной игры.	Апрель, 4 неделя
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Теоретическое занятие.	Май, 1 неделя
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Занятие, направленное на развитие индивидуальных способностей бадминтониста.	Май, 2 неделя
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 3 неделя
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя