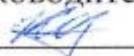


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара**

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол №1
от «30» августа 2022г.
Руководитель ШМО
 /А.А.Коренченко/

Проверено
«30» августа 2022г.
Зам. директора по УВР
 /Г.В.Артемяева/

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №174 г.о.Самара
 /Н.В.Кондрашова/
Приказ № 202 от «30» августа 2022г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для учащихся 5 – 9 классов
«Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Форма организации: секция
Направление: спортивно-
оздоровительное
Срок реализации: 5 лет
Составитель: А.А.Коренченко

Самара, 2022

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Школа №174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара;
- Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Школы № 174 г.о. Самара;
- Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2018. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность данной программы

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

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

Курс «Здоровый ребенок - успешный ребенок» изучается в 5-9 классе, из расчета 1 час в неделю, в 5 классе- 34 ч, в 6 классе-34 часа, в 7 классе -34 ч., в 8 классе -34 ч., в 9 классе-34 часа.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет, 170 часов (по 1 часу в неделю).

Продолжительность учебного занятия 40 минут.

Цель программы:

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

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение 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.

Воспитательные

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

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.
- Владение 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

- Участие 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

5 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"> – 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 физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с

<ul style="list-style-type: none"> – 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 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; 	<p>использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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;
---	--

<ul style="list-style-type: none"> – 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
--	--

6 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты

<p>безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
--	--

7 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее

<ul style="list-style-type: none"> – 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 способностях. 	<p>встречные эстафеты</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
--	--

8 класс

<p>«У ученика будет сформировано»</p>	<p>«Ученик получит возможность для формирования»</p>
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам.

<ul style="list-style-type: none"> – 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 способностях. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
---	---

9 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
- роль физической культуры и спорта в формировании	– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и

<p>здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; – выполнять технические действия по бадминтону; – выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону; 	<p>корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни : – проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; – включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг
--	---

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

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

4. Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
5 класс				
1	Основы теоретических знаний	5	0	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	8	8	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	4	4	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	2	3	5
ИТОГО:		19	15	34
6 класс				
1	Основы теоретических знаний	3	0	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	7	7	14

3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	5	5	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	1	6	7
ИТОГО:		16	18	34
7 класс				
1	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	6	7
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	7	15
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5	5	10
ИТОГО:		16	18	34
8 класс				
1	Основы теоретических знаний	0	0	0
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	4	1	5
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	7	7	14
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	8	7	15
ИТОГО		19	15	34
9 класс				
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятия	В процессе занятия	0
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	13	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1	7	7
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	1	11	13

ИТОГО	3	31	34
--------------	----------	-----------	-----------

Содержание курса

5 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	Лекция	
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	
7	Основы техники игры.	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	

	Подача открытой и закрытой стороной ракетки			
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	

18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	
30	Организация соревнований по	Просмотр презентации. Учебная	Тренировка	

	бадминтону	игра - соревнование		
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	

6 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Лекция	
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	
5	Закрепление техники игровых стоек	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Ознакомление и освоение	Тренировка	
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	

9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	
10	Закрепление техники короткой подачи	Освоение новых ударов	Тренировка	
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
13	Обучение мягким ударам перед собой	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
14	Закрепление техники плоской подачи	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Обучение	Тренировка	
16	Обучение плоским ударам	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	
17	Обучение нападающему удару над головой справа	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	
20	Обучение перемещению назад при	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр	

	ударе над головой справа		видеороликов	
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	
22	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Умение вести тактическую игру	Тренировка	
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение двигательного действия	Тренировка	
26	Закрепление техники высокодалекой подачи	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	
27	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой	Групповая работа по станциям	Тренировка	
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Игровая	Соревнование	
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Учебная игра - соревнование	Тренировка	
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Умение вести тактическую игру	Тренировка	

32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальная работа	Тренировка	
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	
34	Проведение соревнования	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	

7 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	Лекция	
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	

8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	

19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	

32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	

8 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	Лекция	
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	

8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	

19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	

32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	

9 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Совершенствование короткой и высоко-далекой подач открытой стороной ракетки.	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Лекция\Тренировка	
2	История развития бадминтона. Совершенствование приема подач открытой стороной ракетки.	Совершенствование	Лекция\Тренировка	
3	Роль бадминтона в современном обществе. Совершенствование ударов сверху, сбоку, снизу, высокого удара открытой стороной ракетки.	Совершенствование	Лекция\Тренировка	
4	Основные термины и понятия в бадминтоне. Совершенствование короткой и высокодалекой подач закрытой стороной ракетки.	Совершенствование	Лекция\Тренировка	
5	Правила игры. Совершенствование приема подач закрытой стороной ракетки.	Совершенствование	Лекция\Тренировка	
6	Техническая подготовка в бадминтоне.	Ознакомление и освоение	Тренировка	

	Совершенствование ударов сверху, сбоку, снизу, высокого удара закрытой стороной ракетки.			
7	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Техника выполнения атакующего удара «смеш».	Освоение и ознакомление	Тренировка	
8	Спортивная подготовка. Техника выполнения атакующего удара «смеш».	Совершенствование	Тренировка	
9	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника выполнения атакующего удара «смеш».	Совершенствование	Тренировка	
10	Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Техника приема атакующего удара «смеш».	Освоение новых ударов	Тренировка	
11	Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Техника приема атакующего удара «смеш».	Совершенствование	Тренировка	
12	Режим дня обучающегося, его основное	Совершенствование	Тренировка	

	содержание и правила планирования. Техника приема атакующего удара «смеш».			
13	Закаливание организма. Блокирующие удары в средней зоне открытой стороной ракетки.	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
14	Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Блокирующие удары в средней зоне открытой стороной ракетки.	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция\Тренировка	
15	Форма для занятий бадминтоном. Блокирующие удары в средней зоне 14 открытой стороной ракетки.	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
16	Правила закаливания организма. Блокирующие удары в средней зоне закрытой стороной ракетки.	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	
17	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Блокирующие удары в средней зоне закрытой стороной ракетки.	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
18	Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Блокирующие удары в средней зоне закрытой стороной	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	

	ракетки.			
19	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
20	Планирование занятий по бадминтону. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	
21	Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Совершенствование	Тренировка	
22	Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	Совершенствование	Тренировка	
23	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на	Совершенствование	Тренировка	

	сетку			
24	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	Ознакомление и усвоение	Тренировка	
25	Тактика одиночной игры. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки	Ознакомление и усвоение	Тренировка	
26	Тактика одиночной игры. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.	Ознакомление и усвоение	Тренировка	
27	Тактика одиночной игры. Выполнение 15 ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.	Совершенствование	Тренировка	
28	Тактика одиночной игры. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии	Совершенствование	Соревнование	
29	Тактика одиночной игры. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Совершенствование	Тренировка	
30	Тактика одиночной игры. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Совершенствование	Тренировка	
31	Тактика парной игры: способы	Ознакомление и усвоение	Тренировка	

	расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке.			
32	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке	Ознакомление и усвоение	Тренировка	
33	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке.	Ознакомление и усвоение	Практико- ориентированное учебное занятие	
34	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке, личная игровая зона спортсмена, перемещения игроков на площадке	Совершенствование	Практико- ориентированное учебное занятие	