

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Максатихинского муниципального округа

МБОУ "Пятницкая СОШ "

РАССМОТРЕНО

на ШМО
учителей
начальных
классов



Зайцева Л.Н.

Протокол №1
от «01» 09.
2026г

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете



Соловьёв Н.А.

Протокол №1 от «01» 09.
2026г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Грибкина Г.В..

Приказ № 48 от «01» 09.
2026г. Пятницкая
СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
вида спорта «БАДМИНТОН»
для обучающихся 2-4 классов

п. Труженик, 2026 г.

Модуль «Спортивные игры» «Бадминтон»

Пояснительная записка

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоемов или просто во дворе дома) создает прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной

деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в бадминтон, бадминтонных упражнений и подвижных игр с элементами бадминтона; формирование физического, нравственного, психологического и социального

здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону; обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами бадминтона; освоение знаний и формирование представлений о бадминтоне как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся; обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в бадминтон, правилам организации самостоятельных занятий бадминтоном; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона; популяризация бадминтона среди детей, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтоном,

в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Бадминтон».

Модуль «Бадминтон» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и пола.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы

учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль «Бадминтон» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по бадминтону с выбором различных элементов бадминтона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Место и роль модуля «Бадминтон»

Модуль реализуется во 2,3,4 классах как третий час по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий модуля «Бадминтон» изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники бадминтона предполагается в следующем объеме: во 2,3,4 классах – по 34 часа.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме внеурочной деятельности, ограниченного временем – 40 минут в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Модуль «Бадминтон» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и пола.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль «Бадминтон» может быть реализован при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися

учебного материала по бадминтону с выбором различных элементов бадминтона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, через достижения отечественной сборной команды страны;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;
- знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене;
- представление о сущности и основных правилах игры в бадминтон;
- умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

- демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;
- демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности; демонстрация универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений;
- умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;
- демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;
- умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;
- умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

Содержание модуля «Бадминтон»

2 класс

Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном.

Закаливание организма средствами занятий бадминтоном. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения. Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами

Основные хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.

Бадминтонные технические упражнения

Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана».

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

3 класс

Знания о бадминтоне. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения

бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону

(«Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. **Упражнения для освоения техники бадминтона.**

Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой». **Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Тематическое планирование 2 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		всего	контрольный	Практика	проведения	
					план	факт
	I четверть – 8 часов					
1	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Организующие команды и приёмы: освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.	1	0	1		

2	Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»).	1	0	1		
3	Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой.	1	0	1		
4	Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
5	Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
6	Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. «Салки с воланами».	1	0	1		
7	Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. «Салки с воланами».	1	0	1		
8	Планирование индивидуального распорядка дня. «Салки с воланами».	1	0	1		
	II четверть - 8 часов					
9	Осанка. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами.	1	0	1		

10	Контрольные измерения массы и длины своего тела, уровня развития физических качеств. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами.	1	0	1		
11	Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
12	Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
13	Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
14	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
15	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения. Игра «Салки с воланами».	1	0	1		
16	Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения. Эстафеты с ракеткой и воланом. Игра «Салки с воланами».	1	0	1		
	III четверть – 10 часов					
17	Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Повторение разученных упражнений. Игра у сетки и выпады. Игра «Подбей волан».	1	0	1		
18	Выпад большой шаг ударной ногой. Удары у сетки справа и слева. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		

19	Удары у сетки с выпадом справа и слева. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1	0	1		
20	Удержание прямого положения тела с вытянутой ударной рукой. Игра «Загони волан в круг».	1	0	1		
21	Удержание прямого положения тела с вытянутой ударной рукой. Игра «Загони волан в круг».	1	0	1		
22	Игра у сетки и начало игры.	1	0	1		
23	Стартовый толчок. Удары у сетки.	1	0	1		
24	Стартовый толчок. Удары у сетки	1	0	1		
25	Игра у сетки (соревнование).	1	0	1		
26	Игра у сетки (соревнование).	1	0	1		
	IV четверть - 8 часов					
27	Знания о бадминтоне. Упражнения для освоения техники бадминтона.	1	0	1		
28	Способы самостоятельной деятельности. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом.	1	0,5	0,5		
29	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами.	1	0,5	0,5		
30	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0,5	0,5		
31	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0	1		
32	Бадминтон как средство развития физических качеств. Упражнения для развития моторики и координации с предметами.	1	0,5	0,5		
33	Игра у сетки (соревнование).	1	0,5	0,5		
34	Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0,5	0,5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34				

Тематическое планирование 3 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		всего	контроль ный	практик а	проведения	
					план	факт
	I четверть – 8 часов					
1	Организующие команды и приёмы. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1	0	1		
2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, при проведении игр. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
3	Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
4	Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Эстафеты с ракеткой и воланом. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1	0	1		
5	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Эстафеты с ракеткой и воланом. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1	0	1		
6	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Подача и обмен ударами.	1	0	1		
7	Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Подача и обмен ударами.	1	0	1		
8	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом. Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0	1		
	II четверть - 8 часов					
9	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Упражнения в паре с разноцветными воланами.	1	0	1		
10	Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения в паре с разноцветными воланами.	1	0	1		
11	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		

12	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
13	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
14	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
15	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
16	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
	III четверть – 10 часов					
17	Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
18	Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
19	Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
20	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
21	Подача и обмен ударами Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
22	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
23	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
24	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
25	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
26	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
	IV четверть - 8 часов					
27	Знания о бадминтоне. Упражнения для освоения техники бадминтона.	1	0	1		
28	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0,5	0,5		
29	Способы самостоятельной деятельности. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0,5	0,5		
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами.	1	0,5	0,5		
31	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0	1		
32	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0,5	0,5		
33	Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0,5	0,5		
34	Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0,5	0,5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34				

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Дата	
		всего	контроль ный	практик а	проведения	
					план	факт
	I четверть – 8 часов					
1	Организующие команды и приёмы. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1	0	1		

2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, при проведении игр. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
3	Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном. Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Игра «Бой с тенью».	1	0	1		
4	Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Эстафеты с ракеткой и воланом. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1	0	1		
5	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Эстафеты с ракеткой и воланом. Игра «Падающий волан с ракеткой».	1	0	1		
6	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Подача и обмен ударами.	1	0	1		
7	Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Подача и обмен ударами.	1	0	1		
8	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом. Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0	1		
	II четверть - 8 часов					
9	Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Упражнения в паре с разноцветными воланами.	1	0	1		
10	Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения в паре с разноцветными воланами.	1	0	1		
11	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		

12	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
13	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
14	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
15	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
16	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
	III четверть – 10 часов					
17	Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
18	Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
19	Освоение правил бадминтона. Подача и обмен ударами. Игра «Падающий волан с ракеткой»	1	0	1		
20	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
21	Подача и обмен ударами Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
22	Подача и обмен ударами. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0	1		
23	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
24	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
25	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
26	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0	1		
	IV четверть - 8 часов					
27	Знания о бадминтоне. Упражнения для освоения техники бадминтона.	1	0	1		
28	Отброс слева и справа. «Бадминтон левыми руками».	1	0,5	0,5		
29	Способы самостоятельной деятельности. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	0,5	0,5		
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами.	1	0,5	0,5		
31	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0	1		
32	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1	0,5	0,5		
33	Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0,5	0,5		
34	Бадминтон как средство развития физических качеств.	1	0,5	0,5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34				

