**Приложение 1**

**к основной образовательной программе**

**основного общего образования,**

**утвержденной приказом от 29.08.2025 №159**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного модуля «Бадминтон»**

**учебного предмета «Физическая культура».**

**СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»**

**5 КЛАСС**

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности. Составление индивидуального режима дня; место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

**6 КЛАСС** Знания о бадминтоне. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как

олимпийский вид спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре. Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного 48 освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий бадминтоном. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон. Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**8 КЛАСС**

Знания о бадминтоне. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры. Способы самостоятельной деятельности. Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий лечебной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой средствами бадминтона. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон. Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**9 КЛАСС**

Знания о бадминтоне. Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий бадминтоном. Измерение функциональных резервов организма при занятиях 50 бадминтоном. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Бадминтон. Технико-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Планируемые личностные результаты:**

- проявление уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории бадминтона;

- проявление патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

- соблюдение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- проявление положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям бадминтоном;

- проявление эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела средствами вида спорта «Бадминтон»;

- проявление ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

**Планируемые метапредметные результаты:**

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной игровой деятельности, осуществлять поиск средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
| **Раздел 1. I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | | |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Влияние бадминтона на здоровье человека. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)** | | | |
| 2. | Режим дня и его значение для современного школьника. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** | | | |
| 3. | Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста, перемещение приставным шагом. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 4 | Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 6 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 7 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование траектории полёта волана. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 8 | Комплекс для развития быстроты. Удары по волану перед собой. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование ударов сверху и снизу. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 10 | Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 11 | Комплекс для развития быстроты. Обучение технико-тактическим действиям в защите. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Комплекс для развития выносливости. Тактика парных игр. Взаимосвязь партнеров. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Комплекс для развития гибкости. Совершенствование технико-тактическим действиям в парной игре. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 14 | Комплекс для развития координации. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 15 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Комплекс для развития силы. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 20 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 21 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 22 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 24 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 25 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 26 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 27 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 29 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 32 | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 33 | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 34 | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **34** |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
| **Раздел 1. I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | | |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Влияние бадминтона на здоровье человека. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)** | | | |
| 2. | Режим дня и его значение для современного школьника. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** | | | |
| 3. | Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста, перемещение приставным шагом. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 4 | Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 6 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 7 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование траектории полёта волана. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 8 | Комплекс для развития быстроты. Удары по волану перед собой. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование ударов сверху и снизу. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 10 | Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 11 | Комплекс для развития быстроты. Обучение технико-тактическим действиям в защите. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Комплекс для развития выносливости. Тактика парных игр. Взаимосвязь партнеров. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Комплекс для развития гибкости. Совершенствование технико-тактическим действиям в парной игре. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 14 | Комплекс для развития координации. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 15 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Комплекс для развития силы. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 20 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 21 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 22 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 24 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 25 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 26 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 27 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 29 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 32 | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 33 | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 34 | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **34** |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
| **Раздел 1. I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)** | | | |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Влияние бадминтона на здоровье человека. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)** | | | |
| 2. | Режим дня и его значение для современного школьника. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** | | | |
| 3. | Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста, перемещение приставным шагом. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 4 | Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 6 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> |
| 7 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование траектории полёта волана. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> |
| 8 | Комплекс для развития быстроты. Удары по волану перед собой. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование ударов сверху и снизу. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 10 | Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 11 | Комплекс для развития быстроты. Обучение технико-тактическим действиям в защите. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Комплекс для развития выносливости. Тактика парных игр. Взаимосвязь партнеров. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Комплекс для развития гибкости. Совершенствование технико-тактическим действиям в парной игре. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 14 | Комплекс для развития координации. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 15 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 20 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 21 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 22 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 24 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 25 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 26 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 27 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 29 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 32 | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 33 | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 34 | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **34** |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
| **Раздел 1. I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1ЧАС)** | | | |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Влияние бадминтона на здоровье человека. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)** | | | |
| 2. | Режим дня и его значение для современного школьника. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** | | | |
| 3. | Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 4 | Игровые стойки в бадминтоне. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 6 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> |
| 7 | Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> |
| 8 | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование ударов сверху и снизу. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 10 | Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении. | 1 | https://fk12.ru/books/fiziches |
| 11 | Передвижения: из высокой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию.. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Передвижения: из низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Передвижения: из средней стойки игрока приставным шагом в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 14 | Передвижения: из низкой стойки игрока выпадами вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 15 | Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 20 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 21 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 22 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 24 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 25 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 26 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 27 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 29 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 32 | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 33 | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 34 | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **34** |  |