**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа**
**Шебекинского района Белгородской области»**

| | | |
|---|---|---|
| **РАССМОТРЕНО**<br>на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ, художественно-эстетического цикла<br>Протокол №1 от<br>«29» августа 2022 г. | **СОГЛАСОВАНО**<br>Заместитель директора<br>_____Квиринг О.В.<br>«29» августа 2022 г. | **УТВЕРЖДАЮ**<br>Приказ №293 от<br>«30» августа 2022 г.<br>Директор школы<br>_____<br>Л.Ю. Карницкая |
| Изменения рассмотрены на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ, художественно-эстетического цикла<br>Протокол №1 от<br>«30» августа 2023 г. | **СОГЛАСОВАНО**<br>Заместитель директора<br>_____Квиринг О.В.<br>«30» августа 2023 г. | **УТВЕРЖДАЮ**<br>Приказ №237 от<br>«30» августа 2023 г.<br>Директор школы<br>_____<br>Л.Ю. Карницкая |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
# «БАДМИНТОН»

## для 5-9 классов

**с. Большетроицкое 2023 г.**

**Рабочая программа** курса внеурочной деятельности «Бадминтон» для 5-9 классов составлена на основе:

1) плана внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

2) требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (п.12.4),

3) учебного пособия «Внеурочная деятельность учащихся «Бадминтон» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

4) рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала по внеурочной деятельности. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания внеурочной деятельности, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития бадминтона в олимпийском движение, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Выпускник научится:***

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***Выпускник поучит возможность научиться:***

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– 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;

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– 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.

Ежегодно по окончании учебного года для определения сформированности результатов проводятся спортивные соревнования по бадминтону.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Формы организации деятельности и их сочетание:**

Занятия проводятся по группам, по 1 часу 1 раз в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

В рамках промежуточной аттестации ежегодно по окончании учебного года проводятся спортивные соревнования по правилам бадминтон.

### Знания о физической культуре

**История физической культуры**. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие

человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ( 5–9 КЛАСС)**

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **5 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **История физической культуры.** История развития бадминтона. | **Основные содержательные линии.** Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. | **Знать** историю развития бадминтона.<br>**Излагать** общие правила игры в бадминтон. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие. | **Основные содержательные линии.** Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки. | **Называть** основные показатели физического развития.<br>**Измерять** показатели физического развития.<br>**Называть** основные признаки правильной осанки.<br>**Выполнять** упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание. | **Основные содержательные линии.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | **Знать** о значении режима дня в жизни человека.<br>**Владеть** правилами планирования и **составлять** режим дня |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация и проведение занятий бадминтоном.<br><br>Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | **Основные содержательные линии.** Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.<br><br>**Основные содержательные линии.** Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | **Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке.<br>**Называть** размеры игровой площадки, её основные зоны.<br>**Выбирать** ракетку и волан для игры в бадминтон.<br>**Называть** последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.<br>**Выполнять** упражнения утренней зарядки. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**<br>Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**<br>Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.<br>**Вести** дневник самонаблюдений.<br>**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.<br>**Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Комплексы упражнений утренней зарядки. | **Основные содержательные линии.**<br>Комплекс упражнений утренней зарядки.<br>Правильная последовательность выполнения упражнений. | **Составлять** комплекс утренней зарядки.<br>**Называть** последовательность и дозировку выполнения упражнений.<br>**Выполнять** упражнения из комплекса утренней зарядки. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Способы держания (хватки) ракетки.<br><br>Игровые стойки в бадминтоне.<br><br>Передвижения по площадке. | **Основные содержательные линии.**<br>Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.<br><br>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.<br>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.<br><br>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | **Демонстрировать** основные способы хватки ракетки.<br>**Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.<br><br>**Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.<br><br>**Демонстрировать** технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
| Техника выполнения ударов.<br><br>Техника выполнения подачи. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.<br><br>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | **Основные содержательные линии.**<br><br>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. | **Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.<br>**Выполнять** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.<br>**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **6 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **История физической культуры.**<br>История зарождения олимпийского движения в России. | **Основные содержательные линии.**<br>Цель, задачи Олимпийского движения.<br>Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта. | **Излагать** основную цель и задачи олимпийского движения.<br>**Знать** историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта. |
| **Базовые понятия физической культуры.**<br>Физическая подготовка в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.**<br>Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. | **Называть** основные физические качества.<br>**Выполнять** тесты для оценивания физических качеств.<br>**Излагать** основные правила развития физических качеств.<br>**Выполнять** специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. |
| **Физическая культура человека.**<br>Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**<br>Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. | **Знать** правила личной гигиены.<br>**Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.**<br>Требования безопасности. Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**<br>Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном. | **Соблюдать** правила безопасности на занятиях бадминтоном.<br>**Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**<br>Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности | **Основные содержательные линии.**<br>Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.<br>Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.<br>**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.<br>**Выполнять** тесты для оценивания физической подготовленности. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Основные содержательные линии.**<br>Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | **Составлять** комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| | | **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.<br>**Выполнять** упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | **Основные содержательные линии.**<br>Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.<br>Перемещение по площадке в четыре точки.<br>Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.<br>Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.<br>Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику передвижения в различных зонах площадки.<br><br>**Выполнять** перемещение в четыре точки.<br><br>**Демонстрировать** технику выполнения ударов на сетке.<br><br>**Демонстрировать** технику выполнения плоской и высокой подачи. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. | **Основные содержательные линии.**<br>Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.<br>Упражнения специальной физической подготовки. | **Выполнять** удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **7 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **История физической культуры.** Достижения спортсменов на Олимпийских играх. | **Основные содержательные линии.** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | **Знать** о достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык. | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий. | **Знать** о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. **Знать** основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к известному, от освоенного к неосвоенному. |
| **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий. | **Основные содержательные линии.** Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном. | **Знать** о положительном влиянии занятий бадминтоном на формирование воли, трудолюбия, честности, этических норм поведения. **Соблюдать** правила организации занятий по бадминтону. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий. | **Основные содержательные линии.** Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. | **Соблюдать** правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. **Составлять** план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия. | **Основные содержательные линии.** Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия. | **Выполнять** простой анализ и оценку освоения двигательного действия при сравнении с эталоном. **Вести** дневник самонаблюдений. **Выполнять** графическое изображение двигательного действия. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | **Основные содержательные линии.**<br>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития. | **Выполнять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз.<br>**Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, **выполнять** упражнения коррекционной направленности. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. | **Основные содержательные линии.**<br>Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.<br>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.<br>Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов на сетке.<br>**Выполнять** плоскую и высокую подачи.<br>**Демонстрировать** технику передвижений в средней зоне площадки.<br>**Выполнять** плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.<br>**Выполнять** короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.<br>**Выполнять** высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. | **Основные содержательные линии.**<br>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».<br>Упражнения специальной физической подготовки. | **Выполнять** высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.<br>**Демонстрировать** высокий атакующий удар из средней зоны площадки. |
| **8 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления физической культуры в обществе. | **Основные содержательные линии.** Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы. | **Знать** об основных направлениях физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной физической культуре. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура. | **Основные содержательные линии.** Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. | **Знать** о влиянии занятий физической культурой на гармоничное физическое развитие. **Знать** основные цели и задачи адаптивной физической культуры. **Знать** о благотворном влиянии занятий бадминтоном на функциональное состояние и гемодинамику глаз с близорукостью. **Знать** о спортивной тренировке как системе регулярных тренировочных занятий. |
| **Физическая культура человека.** Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | **Основные содержательные линии.** Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. | **Владеть** средствами адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. **Раскрывать** структуру и содержание спортивной подготовки. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** **Организация занятий:** адаптивной физической культурой; спортивной подготовкой. | **Основные содержательные линии.** Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой. | **Соблюдать** правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой. **Составлять** план занятий спортивной подготовки. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки. | **Основные содержательные линии.** Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики | **Оценивать** состояние здоровья, по показателям физического развития, физической подготовки и функционального состояния. **Выполнять** анализ и оценку **технической и физической** |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| | изменения показателей физического развития физической подготовки. | **подготовки.**<br>**Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | **Основные содержательные линии.**<br>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора. | **Выполнять** комплексы упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения.<br>**Характеризовать** особенности занятий бадминтоном как средство, улучшающее функциональное состояние и гемодинамику глаз при близорукости. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. | **Основные содержательные линии.**<br>Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш».<br>Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.<br>**Выполнять** удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.<br>**Демонстрировать** технику выполнения атакующего удара «смеш».<br>**Выполнять** прием атакующего удара «смеш». |
| **9 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **Физическая культура и спорт в современном обществе.**<br>Здоровый образ жизни и его составляющие. | **Основные содержательные линии.**<br>Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и | **Знать** о здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.<br>**Знать** о значении занятий |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| | профилактике вредных привычек. | бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. |
| **Базовые понятия физической культуры.**<br>Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **Основные содержательные линии.**<br>Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий. | **Знать** о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности. **Знать** о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке. |
| **Физическая культура человека.**<br>Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | **Основные содержательные линии.**<br>Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья. | **Владеть** основами организации здорового образа жизни. **Определять** оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Раскрывать способы планирования и организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.**<br>Организация физкультурно-оздоровительных занятий. | **Основные содержательные линии.**<br>Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия. | **Соблюдать** правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. **Составлять** план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**<br>Оценка физического состояния здоровья человека. | **Основные содержательные линии.**<br>Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля. | **Оценивать** физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи.<br>**Выполнять** антропометрические измерения.<br>**Рассчитывать** антропометрические индексы Кетле, Эрисмана.<br>**Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**<br>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях. | **Соблюдать** правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном.<br>**Выполнять** приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Технико-тактические действия в нападении. | **Основные содержательные линии.**<br>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».<br>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.<br>Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику выполнения атакующего удара «смеш».<br>**Выполнять** прием атакующего удара «смеш».<br>**Выполнять** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Тактика одиночной игры.<br>Тактика парной игры. | **Основные содержательные линии.**<br>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.<br>Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по | **Демонстрировать** технику приема атакующего удара «смеш».<br>**Выполнять** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.<br>**Выполнять** короткий атакующий удар с задней линии площадки.<br>**Демонстрировать** чередование высоких атакующих ударов на |

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельности обучающихся* |
|---|---|---|
| | диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.<br>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.<br>Упражнения специальной физической подготовки. | заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.<br>**Демонстрировать** быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.<br>**Демонстрировать** способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена.<br>**Демонстрировать** перемещения игроков на площадке. |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 год обучения

| № | Темы занятий | Количество часов | Форма занятия | Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Основы знаний** | | | Профилактические беседы о ЗОЖ | https://resh.edu.ru<br>www.tulaschool.ru<br>https://uchebnik.mos.ru |
| 1 | **История физической культуры.** История развития бадминтона. | | Лекция, просмотр видеоматериала, беседа | | |
| 2 | **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие. | | | | |
| 3 | **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание. | | | | |
| | **Практическое содержание занятий** | | | | |
| 1 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. | 6 | Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия. | День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | |
| 2 | Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. | 11 | | | |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 17 | | | |
| 4 | **Итого** | **34 часа** | | | |

**2 год обучения**

| № | Темызанятий | Количество часов | Форма занятия | Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Основы знаний** | | | | https://resh.edu.ru<br>www.tulaschool.ru<br>https://uchebnik.mos.ru |
| 1 | **История физической культуры.**<br>История зарождения олимпийского движения в России. | | Лекция, просмотр видеоматериала, беседа | Профилактические беседы по ЗОЖ | |
| 2 | **Базовые понятия физической культуры.**<br>Физическая подготовка в бадминтоне. | | | | |
| 3 | **Физическая культура человека.**<br>Правила личной гигиены. | | | | |
| | **Практическое содержание занятий** | | | | |
| 1 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | 11 | Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия. | День здоровья.<br>Спортивные соревнования.<br>День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества.<br>Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией<br>Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. | 23 | | | |
| | **Итого** | **34 часа** | | | |

**3 год обучения**

| № | Темы занятий | Количество часов | Форма занятия | Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Основызнаний** | | | | https://resh.edu.ru www.tulaschool.ru https://uchebnik.mos.ru |
| 1 | **История физической культуры.** Достижения спортсменов на Олимпийских играх. | | Лекция, просмотр видеоматериала, беседа | Профилактические беседы о ЗОЖ | |
| 2 | **Базовые понятия физической культуры.** Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык. | | | | |
| | **Практическое содержание занятий** | | | | |
| 1 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. | 12 | Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия. | День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. | 22 | | | |
| | **Итого** | **34 часа** | | | |

**4 год обучения**

| № | Темызанятий | Количество часов | Форма занятия | Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Основы знаний** | | | | |
| 1 | **Физическая культура и спорт в современном обществе.** Здоровый образ жизни и его составляющие. | | Лекция, просмотр видеоматериала, беседа, соревнования. | Профилактические беседы о ЗОЖ | https://resh.edu.ru www.tulaschool.ru https://uchebnik.mos.ru |
| 2 | **Базовые понятия физической культуры.** Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | | |
| 3 | **Физическая культура человека.** Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | | | | |
| | **Практическое содержание занятий** | | | | |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. | 1 | Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия. | День здоровья. Спортивные соревнования. День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества. Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Технико-тактические действия в нападении. | 12 | | | |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Тактика одиночной игры.<br>Тактика парной игры. | 21 | | | |
| | **Итого** | **34 часа** | | | |

**5 год обучения**

| № | Темызанятий | Количество часов | Форма занятия | Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Основы знаний** | | | | |
| 1 | **Базовые понятия физической культуры.**<br>Профессиональное здоровье.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | Лекция, просмотр видеоматериала, беседа, соревнования. | Профилактические беседы о ЗОЖ | https://resh.edu.ru<br>www.tulaschool.ru<br>https://uchebnik.mos.ru |
| 2 | **Физическая культура человека.**<br>Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | | | | |
| 3 | **Физическая культура человека.**<br>Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | | | | |
| | **Практическое содержание занятий** | | | | |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**<br>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. | 1 | Соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, самостоятельные подготовки, индивидуальные | День здоровья.<br>Спортивные соревнования.<br>День воинской славы, посвященный Дню защитника Отечества.<br>Тематические мероприятия, посвященные Дню воссоединения | |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**<br>Технико-тактические действия в нападении. | 12 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**<br>Тактика одиночной игры.<br>Тактика парной игры. | 21 | занятия. | Крыма с Россией<br>Мероприятия, посвященные Дню защиты детей | |
| | **Итого** | **34 часа** | | | |