


Министерство образования и науки Алтайского края  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новоалександровская средняя общеобразовательная школа»  
Рубцовского района Алтайского края

«Рассмотрено»  
Методическим объединением  
Классных руководителей  
Протокол №1  
от 29.08.2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по ВР  
 И.В. Левун  
30.08.2023г.



Рабочая программа элективного курса  
Бадминтон  
«спортивно-оздоровительной направленности»  
2023-2024 учебный год  
5-6 класс

Составитель:  
Фляумер Петр Давыдович  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

п. Колос  
2023-2024 учебный год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая характеристика модуля «Бадминтон»

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе бадминтона.

Бадминтон как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в бадминтон - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают 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, перемещениях и т.д.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Современные медико-биологические и социологические исследования

показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия бадминтоном для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

### **Цели изучения модуля «Бадминтон»**

**Целью** модуля «Бадминтон» (далее – модуль) является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

#### **Задачи модуля:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и 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 бадминтона;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и

физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательные технологии посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Модуль «Бадминтон» реализуется в соответствии с Федеральным

законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

### **Место учебного модуля в учебном плане**

Модуль может реализовываться как третий час в 5-6 классах общеобразовательной организации.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 5 КЛАСС

**Знания о бадминтоне.** 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.**

Модуль «Спорт».

**Бадминтон.** 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 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***

*Модуль «Спорт».*

**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.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ  
«БАДМИНТОН»  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
5 КЛАСС**

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (2 ЧАС)</b>		
Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий	Бадминтон – средство базовой, оздоровительной, спортивной направленностей физической культуры. Урочные и внеурочные формы занятий бадминтоном. Занятия бадминтоном в рамках дополнительного образования	<b>Характеризуют</b> особенности занятий бадминтоном на уроке физической культуры, во внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, в рамках дополнительного образования
Система дополнительного обучения бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе	Школьный спортивный клуб. Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону. Система соревнований по бадминтону в школе, районе, регионе, в Российской Федерации. «Проба пера» - соревнования для школьников	<b>Знают</b> основные цели и задачи школьного спортивного клуба; календарь соревнований проведения по бадминтону в школе и районе. <b>Характеризуют</b> особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону
Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	Бадминтон как средство организации здорового образа жизни. Особенности урочных и внеурочных занятий бадминтоном и занятий дополнительного образования	<b>Характеризуют</b> бадминтон как средство организации здорового образа жизни; особенности урочных и внеурочных занятий бадминтоном и занятий дополнительного образования
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ЧАСА)</b>		
Составление индивидуального режима дня. Место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня	Принципы чередования видов деятельности в режиме дня для достижения	<b>Умеют составлять</b> индивидуальный режим дня, определять место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня



	<p>эффекта высокой работоспособности. Включение занятий бадминтоном в режим дня с целью снятия утомления с мышц рук, плечевого пояса, туловища, глаз, воспроизводства объема двигательной активности, повышения уровня физической подготовленности</p>	
<p>Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии</p>	<p>Развитие кондиционных и координационных способностей посредством освоения технических действий бадминтона и выполнения физических упражнений. Формирование правильной осанки посредством общеразвивающих и специальных упражнений с ракеткой и воланом. Профилактика миопии посредством индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами</p>	<p><b>Умеют использовать</b> сформированные двигательные умения и навыки бадминтона для развития кондиционных и координационных способностей.  <b>Умеют использовать</b> общеразвивающие и специальные упражнения с ракеткой и воланом для формирования правильной осанки.  <b>Умеют использовать</b> индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии</p>
<p>Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения</p>	<p>Принципы составления комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью. Организующие команды и приемы для организации занимающихся физическими упражнениями с</p>	<p><b>Умеют составлять</b> комплексы бадминтонных физических упражнений с коррекционной направленностью.  <b>Умеют самостоятельно проводить</b> комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью на группе одноклассников</p>

	коррекционной направленностью. Приемы управления качеством выполнения упражнений	
Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	Требования безопасности при занятиях бадминтоном на открытой площадке. Выбор необходимой экипировки. Правила предупреждения травматизма	<b>Умеют самостоятельно организовывать и проводить</b> занятия бадминтоном на открытой площадке с соблюдением гигиенических требований и требований безопасности
Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре	Самостоятельная работа по освоению процедуры определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Мини-исследование о влиянии оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Самостоятельная практическая работа по ведению дневника самоконтроля по физической культуре	<b>Выполняют самостоятельную работу</b> (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: <b>выбирают</b> индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); <b>разучивают</b> способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определить состояние организма по определённой формуле; <b>разучивают</b> способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определить состояние организма по определённой формуле. <b>Проводят мини-исследование по теме:</b> «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): <b>измеряют</b> пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; <b>сравнивают</b> полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определить её характеристики;

		<p><b>проводят</b> анализ нагрузок самостоятельных занятий и сделать вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p><b>Выполняют самостоятельное практическое занятие по теме:</b> «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p><b>заполняют</b> дневник самоконтроля по физической культуре</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии	Самостоятельная работа по организации и выполнению индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии	<p><b>Выполняют самостоятельную работу:</b></p> <p><b>составляют</b> комплекс индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии;</p> <p><b>организуют</b> место проведения с учетом требований безопасности;</p> <p><b>организуют</b> группу занимающихся для выполнения комплекса упражнений;</p> <p><b>проводят</b> комплекс упражнений;</p> <p><b>организуют</b> взаимно- и самооценивание;</p> <p><b>проводят</b> самооценку качества выполнения самостоятельной работы</p>
Физические упражнения с элементами бадминтона на развитие гибкости и подвижности суставов	Комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов	<b>Осваивают и выполняют</b> комплекс упражнений с ракеткой на развитие гибкости плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, позвоночника, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Способы держания (хватки) ракетки	Упражнения с воланом: - индивидуальные с воланом, с двумя воланами; - парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	<p><b>Демонстрируют</b> основные способы хватки ракетки.</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки</p>

	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком	
Игровые стойки в бадминтоне	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи	<b>Демонстрируют</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи
Передвижения по площадке	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	<b>Демонстрируют</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону
Техника выполнения ударов	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки	<b>Демонстрируют</b> технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
Техника выполнения подачи	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи	<b>Демонстрируют</b> технику выполнения высоко-далекой подачи
Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки	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	<b>Выполняют</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполняют</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. <b>Выполняют</b> передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.

	<p>закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p>	
<p>Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне</p>	<p>Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости</p>	<p><b>Демонстрируют</b> правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.</p> <p><b>Демонстрируют</b> индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне</p>

## 6 КЛАСС

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>I. ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)</b>		
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</p>	<p>Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Личность Пьера де Кубертена.</p> <p>Олимпийская хартия как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения</p>	<p><b>Коллективно обсуждают</b> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) по теме: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <p><b>обсуждают</b> исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p><b>знакомятся</b> с личностью Пьера де Кубертена, <b>характеризуют</b> его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</p> <p><b>осмысливают</b> олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения,</p>

		приводят примеры её гуманистической направленности
Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта	История вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр. Количество спортивных игр в общем перечне видов спорта в современной программе Олимпийских игр. Характеристика бадминтона как олимпийского вида спорта	<b>Разрабатывают</b> групповой исследовательский проект по теме «Спортивные игры в программе Олимпийских игр: от Афин 1896 года и до наших дней»; <b>находят и изучают</b> информацию об истории вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр; <b>формулируют</b> цели, задачи и гипотезу; <b>разрабатывают и реализовывают</b> план; <b>формулируют</b> критерии оценки продукта, результата; <b>оценивают</b> качество достижения результата; <b>делают</b> анализ; <b>формулируют</b> выводы
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)</b>		
Ведение дневника самоконтроля по физической культуре	Дневник самоконтроля по физической культуре – средство самоконтроля за уровнем физического развития и физической подготовленностью, учета объема выполненной физической нагрузки, наблюдения за формированием двигательных умений и навыков и динамикой развития двигательных способностей	<b>Участвуют</b> в беседе с учителем по теме: «Составление дневника физической культуры»: <b>знакомятся</b> с правилами составления и заполнения основных разделов дневника самоконтроля по физической культуре; <b>заполняют</b> дневник самоконтроля по физической культуре в течение учебного года
Физическая подготовка в бадминтоне и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки	Сущность понятия «физическая подготовка», «здоровье». Влияние бадминтонных физических упражнений на развитие функциональных систем организма. Специфика физической подготовки бадминтонистов	<b>Участвуют в тематических занятиях</b> (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Физическая подготовка человека средствами бадминтона»: <b>знакомятся</b> с понятием «физическая подготовка», «здоровье», рассматривают их содержательное наполнение (физические качества), <b>осмысливают</b> физическую подготовленность как результат физической подготовки; <b>устанавливают</b> причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и

		адаптивных свойств; <b>устанавливают</b> причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма
Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне	Показатели физической нагрузки. Правила проведения занятий физической подготовкой. Примерный план занятий физической подготовкой. Особенности индивидуального плана занятия физической подготовкой. Способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности	<b>Участвуют в тематических занятиях</b> (с использованием иллюстративного материала) по теме: «Правила развития физических качеств»: <b>знакомятся</b> с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; <b>знакомятся</b> с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; <b>рассматривают и анализируют</b> примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; <b>разрабатывают</b> индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; <b>знакомятся</b> с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, <b>рассматривают и анализируют</b> способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений)
Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном	Показатели уровня физической подготовленности в соответствии со спецификой физических качеств. Моделирование режима индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности. Правила планирования самостоятельных занятий физической подготовкой	<b>Участвуют</b> в мини-исследовании по теме: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий бадминтоном»: <b>измеряют</b> индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и <b>рассчитывают</b> по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;

	<p>средствами бадминтона. Критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой. Характерные признаки утомления</p>	<p><b>определяют</b> режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и <b>вносят</b> их показатели в дневник физической культуры; <b>знакомятся</b> с правилом «непрерывного и постепенного» повышения физической нагрузки, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; <b>рассматривают и анализируют</b> критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, <b>выделяют</b> характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); <b>составляют</b> таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры</p>
<p>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</p>	<p>Особенность тестовых (контрольных) упражнений. Правила тестирования. Организация тестирования. Оценка и анализ показателей уровня физической подготовленности. Формирования вывода и плана развития физических качеств и для их целенаправленного развития</p>	<p><b>Участвуют</b> в тематических занятиях по теме: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: <b>разучивают</b> технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; <b>знакомятся</b> с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); <b>проводят</b> тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); <b>выявляют</b> «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития</p>
<p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне</p>	<p>Структура и плана занятий физической подготовкой. Правила и способы расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным</p>	<p><b>Участвуют</b> в тематических занятиях по теме: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: <b>знакомятся</b> со структурой плана занятий физической</p>



	содержанием. Способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования	подготовкой; <b>обсуждают</b> целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; <b>знакомятся</b> с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; <b>разучивают</b> способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; <b>составляют</b> план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности; <b>включают</b> разработанный план в дневник самоконтроля по физической культуре
--	--	--

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий бадминтоном	Повторение ранее изученных правил техники безопасности при занятиях бадминтоном. Новые сведения по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий бадминтоном	<b>Участвуют</b> в беседе с учителем(с использованием иллюстративного материала) по теме: «Правила безопасности мест занятий бадминтоном»: <b>повторяют</b> ранее изученные правила техники безопасности при занятиях бадминтоном; <b>углубляют</b> ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения 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	Повторение ранее освоенных индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии. Правила составления индивидуального комплекса, определение дозировки упражнений и продолжительности их выполнения. Включение	<b>Организуют</b> самостоятельные занятия по теме: «Упражнения для профилактики нарушения зрения средствами бадминтона»: <b>повторяют</b> ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; <b>составляют</b> индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность

деятельности средствами бадминтона	индивидуальных и парных упражнений с одним и двумя воланами для профилактики миопии в режиме учебного дня	выполнения; <b>разучивают</b> комплекс зрительной гимнастики и <b>включают</b> его в дневник самоконтроля по физической культуре, <b>выполняют</b> комплекс в режиме учебного дня
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Техника передвижения по площадке	Передвижения приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки	<b>Демонстрируют</b> технику передвижения в различных зонах площадки. <b>Выполняют</b> перемещение в четыре точки
Техника ударов на сетке	Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки	<b>Демонстрируют</b> технику выполнения ударов на сетке.
Техника подачи	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи	<b>Демонстрируют</b> технику выполнения плоской и высокой подачи
Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке	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	<b>Выполняют</b> удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали
Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	Развитие общей выносливости, скоростных способностей, силовых способностей (относительная сила), специальных координационных способностей, гибкости	<b>Демонстрируют</b> правильную технику упражнений общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. <b>Демонстрируют</b> индивидуальную динамику развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Учебная игра в бадминтон по правилам. Взаимооценивание игроками игровой деятельности на предмет соблюдения правил игры.	<b>Выполняют самостоятельную работу</b> по оцениванию умений партнера соблюдать правила игры в бадминтон; <b>выполняют</b> игровые действия в бадминтон; <b>оценивают</b> игровые действия своих товарищей;

		делают выводы о качестве игровых действий и допущенных ошибках
--	--	--

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования программа модуля «Бадминтон» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Планируемые личностные результаты**

Проявление интереса к истории и развитию бадминтона в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;

умение ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий бадминтоном, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

умение оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий бадминтоном, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий бадминтоном;

проявление стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в виде спорта - бадминтон;

умение организовывать и проводить занятия бадминтоном на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий бадминтоном;

умение соблюдать правила безопасности во время занятий бадминтоном, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры средствами бадминтона, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий бадминтоном, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

### **Планируемые метапредметные результаты:**

- умение анализировать влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий бадминтоном;

- умение устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий бадминтоном на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

- умение выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой средствами бадминтона;

- умение вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- умение описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- умение наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения бадминтонных физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.

- умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- умение активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры бадминтона при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- умение разучивать и выполнять технические действия в бадминтоне, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- умение организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий бадминтоном, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **5 класс**

- выполнение требований безопасности на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях бадминтоном, в условиях активного отдыха и досуга;

- составление дневника самоконтроля по физической культуре и ведение в нем наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планирование содержания и регулярности проведения самостоятельных занятий;

- осуществление профилактики утомления во время учебной деятельности, выполнение комплексов упражнений физкультминуток, зрительной гимнастики с использованием физических упражнений с элементами бадминтона;

- выполнение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры с элементами бадминтона на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- демонстрация технических действий в бадминтоне: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи, передвижения в различные зоны площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.

## 6 класс

- умение характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, излагать факты вхождения спортивных игр в программу Олимпийских игр;

- умение измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать физические упражнения с элементами бадминтона для их направленного развития;

- умение контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой средствами бадминтона;

- умение готовить места для самостоятельных занятий бадминтоном в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- умение отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности средствами бадминтона;

- выполнение правил и демонстрация технических действий в бадминтоне: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке; правил игры и игровой деятельности по правилам с использованием разученных технических приёмов;

- использование упражнений общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей средствами бадминтона.



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практик а			
1.	Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Освоение правил бадминтона. Инструктаж по Т.Б.	1	1		1 неделя	Беседа	Дирекция спортивных и социальных проектов. Основы бадминтона. Правила. <a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravila/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravila/</a>
2.	Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Подача.	1	1		2 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
3.	Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона. Подача и обмен ударами	1		1	3 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
4.	Самостоятельное проведение разминки по её видам. Подача.	1		1	4 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
5.	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии	1		1	5 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>



	(капитан команды, участник, судья, организатор)						
6.	Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подача.	1		<b>1</b>	6 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
7.	Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.	1		<b>1</b>	7 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
8.	Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	8 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
9.	Парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.	1		<b>1</b>	9 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
10.	Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	1		<b>1</b>	10 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
11.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	11 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
12.	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Подача и обмен ударами	1		<b>1</b>	12 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
13.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные) Отброс слева и справа	1		<b>1</b>	13 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>

14.	Отброс слева и справа.	1		<b>1</b>	14неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
15.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	15 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
16.	Отброс слева и справа.	1		<b>1</b>	16 неделя	Беседа. Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
17.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1		<b>1</b>	17 неделя	Игра	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
18.	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор)	1		<b>1</b>	18 неделя	Групповая	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
19.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1		<b>1</b>	19 неделя	Групповая	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
20.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1		<b>1</b>	20 неделя	Групповая	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
21.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1		<b>1</b>	21 неделя	Групповая	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
22.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.	1		<b>1</b>	22 неделя	Групповая	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>

							<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">pravilnyj-xvat/</a>
23.	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор)	1		<b>1</b>	23 неделя	Беседа, Соревнование;	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
24.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	24 неделя	Индивидуальная	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
25.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	25 неделя	Индивидуальная	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
26.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	26 неделя	Индивидуальная	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
27.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	27 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
28.	Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона.	1		<b>1</b>	28 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
29.	Игры и игровые задания	1		<b>1</b>	29 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>
30.	Игры и игровые задания	1		<b>1</b>	30 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/">https://dspbakan.com/med/ia/osnovy-badmintona-pravilnyj-xvat/</a>

31.	Игры и игровые задания	1		<b>1</b>	31 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
32.	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные) Отброс слева и справа	1		<b>1</b>	32 неделя	Работа в парах	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
33.	Игры и игровые задания	1		<b>1</b>	33 неделя	Соревнование	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>
34.	Игры и игровые задания	1		<b>1</b>	34 неделя	Соревнование	<a href="https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/">https://dspkazan.com/media/osnovy-badmintonapravilnyj-xvat/</a>



