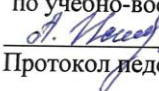


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная школа
Болотнинского района Новосибирской области

Согласовано
с заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
 А.А.Исаенко
Протокол заседания № 15 от 11.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(вариативный модуль «Бадминтон»)
для основного общего образования (5 класс)

Срок освоения: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о бадминтоне

Бадминтон как вид спорта. История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов-бадминтонистов на международной арене. Бадминтон как олимпийский вид спорта. История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Олимпийские чемпионы по бадминтону.

Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий, спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном.

Влияние занятий бадминтоном на здоровье человека: развитие точности зрительного восприятия, быстроты движений, координации, укрепление мышц, улучшение подвижности суставов. Бадминтон как средство профилактики глазных заболеваний и формирования правильной осанки.

2. Способы самостоятельной деятельности

Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня. Составление индивидуального режима дня с включением занятий бадминтоном.

Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Самоконтроль за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Бадминтон»

Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Основные термины и понятия.

Общая физическая подготовка: упражнения на развитие быстроты, координации, гибкости, выносливости. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.

Специальная физическая подготовка: упражнения с ракеткой и воланом (жонглирование, передача, ловля). Упражнения для развития подвижности суставов и эластичности мышц.

Технико-тактическая подготовка:

- Хватка ракетки (открытой и закрытой стороной).
- Игровые стойки бадминтониста (основная, высокая, низкая).
- Техника передвижения на площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперёд и в сторону.
- Поддачи: нижняя, верхняя.
- Удары: справа, слева, сверху, снизу.
- Тактика одиночной и парной игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- формирование гражданской позиции, патриотизма, уважения к достижениям отечественных спортсменов;
- осознание ценности здоровья, установка на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи, ответственности;

- формирование волевых качеств, настойчивости в достижении цели.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи деятельности;
- умение планировать и контролировать свою деятельность;
- умение работать в группе, аргументировать свою позицию;
- умение анализировать и оценивать результаты своей деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- характеризовать бадминтон как вид спорта, его историю и влияние на здоровье;
- соблюдать правила безопасности и гигиены на занятиях бадминтоном;
- выполнять основные технические приёмы: хватку ракетки, стойки, передвижения, подачи, удары;
- демонстрировать технику передвижения на площадке;
- применять изученные приёмы в игровой деятельности;
- развивать физические качества средствами бадминтона;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бадминтон как вид спорта. История зарождения в мире и России.	1			1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.fizkultura.ru/ https://urok.1sept.ru/sport
2	Бадминтон как олимпийский вид спорта. Олимпийские чемпионы.	1			2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном. Оборудование и инвентарь.	1			3 неделя	https://www.fizkultura.ru/
4	Бадминтон в режиме дня. Составление индивидуального расписания.	1			4 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
5	Правила личной гигиены. Самоконтроль на занятиях бадминтоном.	1			5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Проведение самостоятельных занятий. Подготовка места занятий.	1			6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии.	1			7 неделя	https://www.fizkultura.ru/
8	Комплексы упражнений с элементами бадминтона коррекционной направленности.	1			8 неделя	https://urok.1sept.ru/sport

№ /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1			9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения на развитие координации.	1			10 неделя	https://www.fizkultura.ru/
11	Инструктаж ТБ на занятиях бадминтоном. Правила игры.	1			11 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
12	Хватка ракетки (открытая, закрытая). Жонглирование воланом.	1			12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Игровые стойки бадминтониста. Передвижения приставным шагом.	1			13 неделя	https://www.fizkultura.ru/
14	Передвижения скрестным шагом, выпадами вперёд.	1			14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Передвижения выпадами в сторону.	1			15 неделя	https://www.fizkultura.ru/
16	Совершенствование передвижений на площадке.	1			16 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
17	Нижняя подача. Техника выполнения.	1			17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Совершенствование нижней подачи.	1			18 неделя	https://www.fizkultura.ru/
19	Верхняя подача. Техника выполнения.	1			19 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
20	Совершенствование верхней подачи.	1			20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Удар справа (сверху). Техника выполнения.	1			21 неделя	https://www.fizkultura.ru/
22	Совершенствование удара справа.	1			22 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
23	Удар слева. Техника выполнения.	1			23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Совершенствование удара слева.	1			24 неделя	https://www.fizkultura.ru/
25	Удар снизу. Техника	1			25 неделя	https://urok.1sept.ru/sport

№ /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения.					t
26	Совершенствование удара снизу.	1			26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Удары на точность.	1			27 неделя	https://www.fizkultura.ru/
28	Удары на силу.	1			28 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
29	Совершенствование подачи и ударов.	1			29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Тактика одиночной игры.	1			30 неделя	https://www.fizkultura.ru/
31	Тактика парной игры.	1			31 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
32	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Учебная игра. Судейство.	1			33 неделя	https://www.fizkultura.ru/
34	Итоговое занятие: товарищеский матч. Подведение итогов.	1			34 неделя	https://urok.1sept.ru/sport
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		