**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре учителя 1 квалификационной категории**

**Профатиловой М. Г.**

**для учащихся 10 – 11 классов**

**«Бадминтон»**

**2012 – 2013 учебный год**

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для учащихся 10 -11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, которая соответствует Государственному Образовательному Стандарту среднего полного образования.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является - двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, в рамках школьной программы совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Программа**составлена из расчета 1 часа внеделю, при нагрузке 3 часа в неделю, что составляет 35 уроков в год. Автор;

**Целью**программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности

бадминтона, в организации здорового образа жизни.

**В рамках**реализации этой цели программа по бадминтону для учащихся 10 – 11 классов будет решать следующие задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

**Форты и методы:**

* Групповые занятия,
* Индивидуальные занятия,
* Соревновательная практика,
* Турнирнаяпрактика,
* Игровая деятельность.

**Оборудование:**

Сетка для бадминтона,игровая площадка с разметкой, секундомер, ракетки, волан, спортивная форма, наколенники.

***Планируемые результаты изучения игры в бадминтон:***

**Знать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.
* способы закаливания организма, основные приемы самомассажа.
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных способностей организма;
* выполнять технические действия по бадминтону;
* выполнять комплексы обще - развивающих упражнений, осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* использовать - приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
* проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 – 11 кл.**

**Бадминтон**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № п/п | | Наименова-ние  раздела  программы | | Тема урока | | | Кол-во часов | | |  | | |  | | | | Элементы содержания | | | Требования к  уровню  подготовлен-ности  обучающихся | | | Вид контроля | | | Д/з | | | | | Дата проведения | | | | | |
|  |  | | | | | | | план | | | | факт | |
|  | 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | | | 10 | | | | 11 | |
|  | 1 | | **Физическая**  **культура и здоровый образ жизни** | | Основные  содержательные линии.  Формы и  содержание оздоровительных занятий бадминтоном | | | 4 | | | Вводный | | | | | | | Бадминтон, как система занятий. | | | **Знать** о  возможности применения различных форм бадминтона | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
|  | Комбинированный | | | | | | | Стойки при игре | | | **Уметь**  производить подачу волана | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
|  | Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | Техника стоек, подача. | | | **Уметь** производить подачу волана | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
|  | Контрольный | | | | | | | Стойки, подача, ее техника, передача коротким ударом | | | **Раскрывать**  основы физической подготовки в бадминтоне. | | | ■\* | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
|  |  | | *,* | | Основные содержательные линии. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | | | 5  6 | | |  | | | Комбинированный | | | | Стойки и передача мяча через сетку, укороченный удар | | | **Применять**  бадминтон как вид двигательной реакции. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  |  | | |  | |
|  | Комбинированный | | | | Техника передач мяча, удар в прыжке, работа в  парах. | | | **Уметь**  производить подачу мяча, передачу через сетку, комбинации | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |  |  | | |  | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | | | | 11 | |
| 1 | | **Оздоровитель-ные**  **системы**  **физического**  **воспитания.**  **Бадминтон в**  **адаптивной**  **физической**  **культуре.** | | | | Основные  содержательные  линии.  Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. | | | 4 | | | Зун. | | | | | Бадминтон, как  система  занятий. | | | **Рассказывать о**  значении  занятий  бадминтоном в  реабилитации  школьников с  ограниченными  возможностями | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | |
| Комбинированный | | | | | Стойки при игре | | | **Уметь** производить подачу волана | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | Техника стоек, подача. | | | **Уметь**  производить подачу волана | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | |
| Зун. | | | | | Стойки, подача, ее техника, передача коротким  ударом | | | **Раскрывать**  основы физической подготовки в бадминтоне. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | |
|  | |  | | | | Основные содержательные линии. Основы бадминтона в адаптивной культуре. | | | 2 | | | | | | Комбинированный | | Стойкий передача мяча через сетку, укороченный  удар | | | **Применять**  бадминтон как вид  двигательной реакции. | | |  | | | Ком-плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
| Комбинированный | | Техника передач мяча, удар в прыжке, | | | Уметь производить подачу мяча, | | |  | | | Ком­-плекс 1 | | | | |  | | | |  | |
|  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |
| **1** | | **2** | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | | | | 11 | | |
| 1 | | **Спортивная**  **подготовка.**  **Содержание**  **Тренировоч-ных**  **занятий по**  **бадминтону.** | | Основные  содержательные  линиию  Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | | | 4 | | | комбинированный | | | | | | Бадминтон, как система занятий. | | | **Раскрывать**  основы  физ.подготовки в  бадминтоне. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | | |
| Комбинированный | | | | | | Игра в нападении | | | **Уметь**  производить передачи многократные волана. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | Техника стоек, подача, игра в нападении. | | | **Уметь**  производить многократные подачи волана | | |  | | | Ком­плекс I | | |  | | | | | |  | | |
| контрольный | | | | | | Техника игры в нападении, подача, ее техника. | | | **Раскрывать**  основы технической подготовки в  бадминтоне. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | | | |  | | |
|  | |  | | Основные  содержательные линии, основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | | | 2 | | | | | | Комбинированный | | | Технические действия на площадке. | | | **Применять**  бадминтон как вид  двигательной реакции. | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | | |
|  | | |  | | | Комбинированный | | | Техника передач мяча, удар в прыжке, работа в парах. | | | **Уметь** правильно передавать волан в парах | | |  | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| 1 | **Организа-ции**  **и проведение**  **занятий**  **физической**  **культурой.**  **Формы**  **Организа-ции**  **занятий**  **бадминто-ном**  **в**  **адаптивной**  **физической**  **культуре.** | Основные  содержательные  линии.  Применение  бадминтона в  адаптивной  двигательной  рекриации,  реабилитации  школьников с  отклонением в  состоянии  здоровья. | 4 | совершенствование | | Бадминтон, как система занятий. | **Применять**  бадминтон как вид  двиг.деятель-ности |  | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Комбинированный | | Игра в нападений, технические действия в защите. | **Уметь**  производить передачи, применять в игровом режиме. |  | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | Укороченный удар волана. | **Уметь**  производить многократные подачи волана |  | Ком­плекс 1 |  | |  |
| контрольный | | Техника игры **в** нападении, подача, ее техника. | **Раскрывать**  основы технической подготовки в бадминтоне. |  | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  |  | Основные содержательные линии.  Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | 2 | | Комбинированный | Технические действия на  площадке. | **Применять**  бадминтон как вид двигательной реабилитации. |  | Ком­плекс 1 | |  |  |
|  |  | Комбинированный | Техника передач мяча, удар в прыжке, работа в парах. | **Уметь** правильно выполнять укороченный удар волана, многократные повтлрения |  | Ком­плекс 1 | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | 3 | 4 | 5 | | **6** | 7 8 | | 9 | 10 | | 11 |
|  | 1 | **Оценка**  **эффективности**  **Занятий**  **физической**  **культурой.**  **Оценка**  **физической**  **работасиособ-ности** | Основные  содержательные  линии.  Оценивать физическую работоспособ-ность с применением пробы рвс 140.  Ведение дневника самоконтроля. | 4 | зачетный | | Бадминтон, основы знаний. | **Оценивать**  физическую работоспособност ь с применением пробы | | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  | Комбинированный | | Игра в зоне, длинная передача волана. | **Уметь** вести  дневник  самоконтроля. | | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  | Совершенствование знаний, умений, навыков | | Укороченный удар волана. | **Уметь**  производить комбинированные **удары** в игре. \_\_ [ | | Ком­плекс ***1*** |  | |  |
|  | контрольный | | Техника игры в нападении, подача,  ее  техника.тактически е перестроения. | **Раскрывать**  основы технической подготовки в бадминтоне. |  | Ком­плекс 1 |  | |  |
|  |  |  | Основные содержательные линии.  Оосновы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | 2 | | Комбинирован-ный | Технические действия на площадке. | **Применять**  бадминтон как вид  двигательной  реабилитации. |  | Ком­-плекс 1 | | **1** | |
|  | Комбинирован-ный | Техника передач мяча, удар в прыжке, работа в парах. | **Уметь** выполнять различные комбинации в игре. Производить длинный удар. |  | Ком­-плекс 1 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | П |
| l | **Физическое**  **совершенствова-ние**  **с оздоровительной**  **напрвленностью,**  **бадминтон в**  **системе занятий**  **адаптивной**  **физкультурой.**  **физическое**  **совершенствова-ние**  **прикладно-**  **ориентированной**  **направлен-ностью.** | Основные  содержательные линии.  Основы знаний бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. | 4 | Зачет. | Правила игры, теоретические знания.. | Применять  бадминтон в системе занятий адптивной  физ.культуры. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение ударов «смеш». | Применять  бадминтон на занятиях в специальной медецинской группе |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Тактика одиночной защиты в игре. | Выполнять  короткий удар с задней линии площадки. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| контрольный | Выполнение ударов «смеш» с по прямой, по диагонали, в правый, левый угол площадки. | Демонстрировать  выполнение ударов «смеш». |  | Ком­плекс I |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |