**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-ниеразделапрограммы | Тема урока | Кол-во часов |  |  | Элементы содержания | Требования куровнюподготовлен-ностиобучающихся | 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** | Основныесодержательные линии.Формы исодержание оздоровительных занятий бадминтоном | 4 | Вводный | Бадминтон, как система занятий. | **Знать** овозможности 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. | 56 |  | 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 впарах. | **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.** | Основныесодержательныелинии.Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. | 4 | Зун. | Бадминтон, каксистемазанятий. | **Рассказывать о**значениизанятийбадминтоном вреабилитациишкольников сограниченнымивозможностями |  | 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 короткимударом | **Раскрывать**основы физической подготовки в бадминтоне. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | Основные содержательные линии. Основы бадминтона в адаптивной культуре. | 2 | Комбинированный | Стойкий передача мяча через сетку, укороченныйудар | **Применять**бадминтон как виддвигательной 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.** | ОсновныесодержательныелинииюОсновы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | 4 | комбинированный | Бадминтон, как система занятий. | **Раскрывать**основыфиз.подготовки вбадминтоне. |  | 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 вбадминтоне. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | Основныесодержательные линии, основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | 2 | Комбинированный | Технические действия на площадке. | **Применять**бадминтон как виддвигательной 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.** | Основныесодержательныелинии.Применениебадминтона вадаптивнойдвигательнойрекриации,реабилитациишкольников сотклонением всостоянииздоровья. | 4 | совершенствование | Бадминтон, как система занятий. | **Применять**бадминтон как виддвиг.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 наплощадке. | **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** | Основныесодержательныелинии.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** вестидневниксамоконтроля. | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенствование знаний, умений, навыков | Укороченный удар волана. | **Уметь**производить комбинированные **удары** в игре. \_\_ [ | Ком­плекс ***1*** |  |  |
|  | контрольный | Техника игры в нападении, подача,еетехника.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 виддвигательнойреабилитации. |  | 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.** | Основныесодержательные линии.Основы знаний бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. | 4 | Зачет. | Правила игры, теоретические знания.. | Применятьбадминтон в системе занятий адптивнойфиз.культуры. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Выполнение ударов «смеш». | Применятьбадминтон на занятиях в специальной медецинской группе |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Тактика одиночной защиты в игре. | Выполнятькороткий удар с задней линии площадки. |  | Ком­плекс 1 |  |  |
| контрольный | Выполнение ударов «смеш» с по прямой, по диагонали, в правый, левый угол площадки. | Демонстрироватьвыполнение ударов «смеш». |  | Ком­плекс I |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |