Тематическое планирование I четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Содержание курса* | *Кол-во часов* | *Тема*  | *Деятельность обучающихся* | *Дата*  |
| **Знания о физической культуре** |  |
| История развития бадминтона. | 1 | **Основные содержательные линии.** Техника безопасности на занятиях.Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. | **Знать** историю развития бадминтона.**Излагать** общие правила игры в бадминтон. | 3.09 |
| Физическое развитие. | 1 | **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. **Называть** основные признаки правильной осанки.**Выполнять** упражнения для формирования и профилактики осанки. | 6.09 |
| Режим дня, его основное содержание. | 1 | **Основные содержательные линии.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | **Знать** о значении режима дня в жизни человека.**Владеть** правилами планирования и **составлять** режим дня. | 10.09 |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
| Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | 1 | **Основные содержательные линии.** Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | **Называть** последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. **Выполнять** упражнения утренней зарядки. | 13.09 |
| Организация и проведение занятий бадминтоном. | 1 | **Основные содержательные линии.** Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. | **Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке.**Называть** основные зоны игровой площадки.**Выбирать** ракетку и волан для игры в бадминтон.  | 17.09 |
| Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | 1 | **Основные содержательные линии.**Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.**Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий. | 20.09 |
| **Физическое совершенствование** |  |
| Комплексы упражнений утренней зарядки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.  | **Составлять** комплекс утренней зарядки. **Называть** последовательность и дозировку выполнения упражнений.**Выполнять** упражнения из комплекса утренней зарядки.  | 24.09 |
| Способы держания (хватки) ракетки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. | **Демонстрировать** основные способы хватки ракетки. **Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. | 27.09 |
| Игровые стойки в бадминтоне. | 1 | **Основные содержательные линии.**Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. | **Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.  | 1.10 |
| Передвижения по площадке. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.  | **Демонстрировать** техникупередвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. | 4.10 |
| Техника выполнения ударов.  | 1 | **Основные содержательные линии.**Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 8.10 |
| Техника выполнения подачи. | 1 | **Основные содержательные линии.**Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. | **Демонстрировать** технику выполнения высоко-далекой подачи. | 18.10 |
| Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; 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 стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой стороной ракетки на сетке. | 22.10 |
| Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой 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 скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой стороной ракетки на сетке. | 25.10 |
| Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. | **Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху закрытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара закрытой стороной ракетки на сетке. | 29.10 |
| Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. | **Выполнять** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара закрытой стороной ракетки на сетке. | 31.05. |

Тематическое планирование II четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Содержание курса* | *Кол-во часов* | *Тема*  | *Деятельность обучающихся* | *Дата*  |
| **Знания о физической культуре** |  |
| История развития бадминтона. | 1 | **Основные содержательные линии.** Техника безопасности на занятиях.Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. | **Знать** технику безопасности на занятиях**Излагать** общие правила игры в бадминтон. | 8.11 |
| Физическое развитие. | 1 | **Основные содержательные линии.** Основные показатели физического развития. Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие базовых психофизических качеств | **Называть** основные показатели физического развития. **Выполнять** различные упражнения  | 12.11 |
| Распределение времени. | 1 | **Основные содержательные линии**Планирование и распределение времени на различные физические упражнения | **Знать** о значении распределения времени**Владеть** правилами планирования. | 15.11 |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
| Общая физическая подготовка | 1 | **Основные содержательные линии.** Обеспечение выработки базовых двигательных навыков: бега, прыжков | **Уметь выполнять** различные беговые упражнения | 19.11 |
| Общая физическая подготовка | 1 | **Основные содержательные линии.** Расширение количества двигательных возможностей и умений: прыжков и многоскоков, метания. | **Уметь выполнять** многоскоки, правильно выполнять метание ( волана на дальность)  | 22.11 |
| Общая физическая подготовка | 1 | **Основные содержательные линии.**Прыжковая работа для укрепления мышц и связок ног. Упражнения на снятие усталости. Способы самоконтроля. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.**Выполнять** упражнения на снятие усталости. | 26.11 |
| **Физическое совершенствование** |  |
| Специальная физическая подготовка | 1 | **Основные содержательные линии.**Упражнения на развитие систем организма, подвергающиеся наибольшей нагрузке при игре.  | **Знать** последовательность и дозировку выполнения упражнений.**Выполнять** упражнения на снятие усталости. | 29.11 |
| Специальная физическая подготовка | 1 | **Основные содержательные линии.**Специальные упражнения силового характера.Развитие координационных способностей (беговую легкость), способность к мощному отталкиванию. | **Демонстрировать** упражнения силового характера. **Выполнять** челночный бег. | 3.12 |
| Специальная физическая подготовка. Техника выполнения подач. | 1 | **Основные содержательные линии.**Беговые упражнения. Техника выполнения высокой дальней подачи. | **Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. **Уметь** выполнять дальние подачи. | 6.12 |
| Техническая подготовка. Манипулирование ракеткой. Жонглирование воланом. | 1 | **Основные содержательные линии.**Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом.Подъем волана с пола с помощью ракетки. | **Демонстрировать** техникужонглирования воланом. **Уметь** поднимать волан с пола с помощью ракетки | 10.12 |
| Техническая подготовка. Техника выполнения ударов.  | 1 | **Основные содержательные линии.**Челночный бег по прямой, Челночный бег по диагонали. Бег по точкам. ( с воланом и без). | **Знать** точки на площадке.**Выполнять** все виды челночного бега. | 13.12 |
| Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 1 | **Основные содержательные линии.**Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали. | **Демонстрировать** технику выполнения плоских ударов. | 17,12 |
| Техническая подготовка. Плоские, высоко-далекие удары. | 1 |  **Основные содержательные линии.**Техника выполнения плоских ударов открытой стороной ракетки. Высоко-далекие удары по прямой и диагонали. | **Выполнять** передвижение по площадке с выполнением плоских ударов открытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево.  | 20.12 |
| Техническая подготовка. Смеш удары. | 1 | **Основные содержательные линии.**Передвижения. Техника выполнения смеш ударов.Смеш удары по всей площадке. Смеш удары в пол поля. | **Выполнять** смеш удары по всей площадке.**Выполнять смеш удары в пол поля.** | 24.12 |
| Самостоятельная подготовка.. | 1 | **Основные содержательные линии.**Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. | **Знать** правила игры на счет. | 27.12 |
|  |  |  |  |  |