МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАДМИНТОНА РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

В. Г. Турманидзе

Л. В. Харченко

А. М. Антропов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

БАДМИНТОН.

5–11 класс

Рабочая программа

(для учителей общеобразовательных учреждений)

Омск

2011

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5–9 КЛАСС)

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельностиобучающихся* |
| --- | --- | --- |
| **5 класс (35 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **История физической культуры.** История развития бадминтона. | **Основные содержательные линии.** Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. | **Знать** историю развития бадминтона.**Излагать** общие правила игры в бадминтон. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие. | **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. **Измерять** показатели физического развития.**Называть** основные признаки правильной осанки.**Выполнять** упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание. | **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. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | **Основные содержательные линии.** Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.**Основные содержательные линии.** Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | **Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке.**Называть** размеры игровой площадки, её основные зоны.**Выбирать** ракетку и волан для игры в бадминтон.**Называть** последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. **Выполнять** упражнения утренней зарядки.  |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.**Вести** дневник самонаблюдений.**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.**Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений утренней зарядки. | **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.  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | **Основные содержательные линии.**Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.  | **Демонстрировать** основные способы хватки ракетки. **Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.**Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. **Демонстрировать** техникупередвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
| Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.**Демонстрировать** технику выполнения высоко-далекой подачи. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | **Основные содержательные линии.**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 закрытой 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 площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.**Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. |
| **6 класс (35 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **История физической культуры.** История зарождения олимпийского движения в России. | **Основные содержательные линии.** Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта. | **Излагать** основную цель и задачи олимпийского движения. **Знать** историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта. |
| **Базовые понятия физической культуры.**Физическая подготовка в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.** Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. | **Называть** основные физические качества.**Выполнять** тесты для оценивания физических качеств.**Излагать** основные правила развития физических качеств.**Выполнять** специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. |
| **Физическая культура человека.** Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. | **Знать** правила личной гигиены.**Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Требования безопасности. Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном. | **Соблюдать** правила безопасности на занятиях бадминтоном.**Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности | **Основные содержательные линии.**Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.**Выполнять** тесты для оценивания физической подготовленности. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Основные содержательные линии.**Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  | **Составлять** комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.**Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.**Выполнять** упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** техникупередвижения в различных зонах площадки.**Выполнять** перемещение в четыре точки.**Демонстрировать** технику выполнения ударов на сетке. **Демонстрировать** технику выполнения плоской и высокой подачи. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. | **Основные содержательные линии.**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. Упражнения специальной физической подготовки.  | **Выполнять** удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.  |
| **7 класс (35 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **История физической культуры.** Достижения спортсменов на Олимпийских играх. | **Основные содержательные линии.** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | **Знать** одостижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  |
| **Базовые понятия физической культуры.**Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.  | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения двигательного действия. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.  | **Знать** о пространственных, временных, динамических характеристиках движения.**Знать** основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к известному, от освоенного к неосвоенному.  |
| **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий. | **Основные содержательные линии.**Формирование положительных качеств личности на занятиях бадминтоном. Правила организации мест занятий бадминтоном. | **Знать** о положительном влиянии занятий бадминтоном на формирование воли, трудолюбия, честности, этических норм поведения.**Соблюдать** правила организации занятий по бадминтону. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий.  | **Основные содержательные линии.**Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. | **Соблюдать** правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке.**Составлять** план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия. | **Основные содержательные линии.**Анализ и оценка техники освоения двигательного действия по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки и техники выполнения двигательного действия. | **Выполнять** простой анализ и оценку освоения двигательного действия при сравнении с эталоном.**Вести** дневник самонаблюдений.**Выполнять** графическое изображение двигательного действия. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений для формирования осанки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | **Основные содержательные линии.**Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития. | **Выполнять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз.**Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, **выполнять** упражнения коррекционной направленности. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику выполнения ударов на сетке. **Выполнять** плоскую и высокую подачи.**Демонстрировать** технику передвижений в средней зоне площадки.**Выполнять** плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.**Выполнять** короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.**Выполнять** высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. | **Основные содержательные линии.**Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смэш».Упражнения специальной физической подготовки.  | **Выполнять** высокий, плоский, короткий удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу. **Демонстрировать** высокий атакующий удар из средней зоны площадки. |
| **8 класс (35 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Физическая культура и спорт в современном обществе.**Основные направления физической культуры в обществе. | **Основные содержательные линии.** Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы. | **Знать** обосновных направлениях физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной физической культуре. |
| **Базовые понятия физической культуры.**Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура. | **Основные содержательные линии.** Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. | **Знать** о влиянии занятий физической культурой на гармоничное физическое развитие.**Знать** основные цели и задачи адаптивной физической культуры.**Знать** о благотворном влиянии занятий бадминтоном на функциональное состояние и гемодинамику глаз с близорукостью.**Знать** о спортивной тренировке как системе регулярных тренировочных занятий. |
| **Физическая культура человека.** Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | **Основные содержательные линии.**Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. | **Владеть** средствами адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.**Раскрывать** структуру и содержание спортивной подготовки. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** **Организация занятий:** адаптивной физической культурой; спортивной подготовкой. | **Основные содержательные линии.**Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой. | **Соблюдать** правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой.**Составлять** план занятий спортивной подготовки. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки. | **Основные содержательные линии.**Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки. | **Оценивать** состояние здоровья, по показателям физического развития, физической подготовки и функционального состояния.**Выполнять** анализ и оценку **технической и физической подготовки.****Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.  | **Основные содержательные линии.**Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора.  | **Выполнять** комплексы упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. **Характеризовать** особенности занятий бадминтоном как средство, улучшающее функциональное состояние и гемодинамику глаз при близорукости.  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смэш». Прием атакующего удара «смэш».Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику передвижений в задней зоне площадкив левый (правый) дальний угол.**Выполнять** удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.**Демонстрировать** технику выполнения атакующего удара «смэш».**Выполнять** прием атакующего удара «смэш». |
| **9 класс (35 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Физическая культура и спорт в современном обществе.**Здоровый образ жизни и его составляющие. | **Основные содержательные линии.** Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. | **Знать** о здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.**Знать** о значении занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. |
| **Базовые понятия физической культуры.**Профессиональное здоровье.Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **Основные содержательные линии.** Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий. | **Знать** о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности.**Знать** о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке. |
| **Физическая культура человека.** Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | **Основные содержательные линии.**Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания физического, психического и социального здоровья. | **Владеть** основами организации здорового образа жизни.**Определять** оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека.Раскрывать способы планирования и организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация физкультурно-оздоровительных занятий. | **Основные содержательные линии.**Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия. | **Соблюдать** правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. **Составлять** план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка физического состояния здоровья человека.  | **Основные содержательные линии.**Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.  | **Оценивать** физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи.**Выполнять** антропометрические измерения.**Рассчитывать** антропометрические индексы Кетле, Эрисмана.**Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях. | **Соблюдать** правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном.**Выполнять** приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.** Технико-тактические действия в нападении. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смэш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** технику выполнения атакующего удара «смэш».**Выполнять** прием атакующего удара «смэш».**Выполнять** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.**Выполнять** короткий атакующий удар с задней линии площадки. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**Тактика одиночной игры.Тактика парной игры. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смэш».Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.Упражнения специальной физической подготовки.  | **Демонстрировать** технику приема атакующего удара «смэш»**.****Выполнять** блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.**Выполнять** короткий атакующий удар с задней линии площадки.**Демонстрировать** чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.**Демонстрировать** выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. **Демонстрировать** быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.**Демонстрировать** способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена.**Демонстрировать** перемещения игроков на площадке. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (10–11 КЛАСС)

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельностиобучающихся* |
| --- | --- | --- |
| **10 класс (34 ч)** |
| ***Знания по физической культуре*** |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни.**Современные оздоровительные системы. | **Основные содержательные линии.** Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. | **Знать** о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные занятия). |
| **Оздоровительные системы физического воспитания.**Бадминтон в адаптивной физической культуре. | **Основные содержательные линии.** Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлении здоровья человека.  | **Рассказывать** о значении занятий бадминтоном в реабилитации школьников с ограниченными возможностями здоровья. |
| **Спортивная подготовка.**Содержание тренировочных занятий по бадминтону. | **Основные содержательные линии.**Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. | **Раскрывать** основы физической подготовки в бадминтоне. **Раскрывать** основы технической подготовки в бадминтоне.**Раскрывать** основы психологической подготовки в бадминтоне. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. | **Основные содержательные линии.** Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации, реабилитации школьников с отклонением в состоянии здоровья. | **Применять** бадминтонкак вид двигательной рекреации и реабилитации школьников с ограниченными возможностями здоровья.  |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка физической работоспособности.  | **Основные содержательные линии.**Оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140. Ведение дневника самоконтроля.  | **Оценивать** физическую работоспособность с применением пробы PWC 140. **Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. | **Основные содержательные линии.**Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.  | **Применять** бадминтон в системе занятий адаптивной физической культуры.**Применять** бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе.**Использовать** правила подбора упражнений и физической нагрузки на занятиях бадминтоном **в специальной медицинской группе.** |
| **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.** Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.**Упражнения для обучения технико-тактическим действиям:короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.Упражнения специальной физической подготовки. | **Выполнять** короткий атакующий удар с задней линии площадки.**Выполнять** плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.**Демонстрировать** выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый левый угол площадки.**Демонстрировать** защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре.**Демонстрировать** Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. |
| **11 класс (34 ч)** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни.**Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. | **Основные содержательные линии.** Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. | **Характеризовать** положительное влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.  |
| **Оздоровительные системы физического воспитания.**Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний. | **Основные содержательные линии.** Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваниях человека.  | **Знать** о значении оздоровительных занятий бадминтоном в профилактике профессиональных заболеваниях человека. |
| **Спортивная подготовка.**Содержание тренировочных занятий по бадминтону. | **Основные содержательные линии.**Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.  | **Использовать** особенности физической подготовки в бадминтоне. **Демонстрировать** особенности технической подготовки в бадминтоне.**Использовать** особенности психологической подготовки в бадминтоне. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.** Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. | **Основные содержательные линии.**Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.  | **Характеризовать** бадминтонкак форма проведения оздоровительных, рекреационных и учебно-тренировочных занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.**Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля. | **Оценивать** индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». **Выполнять** тесты для оценивания специальных физических качеств.**Вести** дневник самонаблюдений. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне.  | **Основные содержательные линии.**Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.  | **Оценивать** уровень развития общих и специальных физических качеств.**Применять** упражнения для развития «отстающих» в развитии физических качеств.  |
| **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной-ориентированной направленностью.** Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.**Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне:для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки. | **Использовать** прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления. **Демонстрировать** удары «смеш», высоко-далекие, укороченные, плоские. **Демонстрировать** тактические действия юноши в атаке и в защите. **Демонстрировать** тактические действия девушки в атаке и в защите. |