

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 имени В.И.Лыткина»
МОУ «СОШ № 3»
«В.И. Лыткин нима 3 №-а шёр школа» муниципальной велёдан учреждение

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 1 от
«30» августа 2022

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ № 3»
Г.В.Киваева
приказ № 89/8 от 01.09.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

БАДМИНТОН

(наименование курса)

4 - 5 классы

Составитель: Строганов А.В.

Сыктывкар, 2022

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Бадминтон» разработана на основе авторской программы для 4-5 классов В.И. Лях «Комплексная программа по физической культуре», 2012 г., рекомендованной МО РФ.

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4-5 классах в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья школьников на ступени начального общего образования являются:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 2010 г. №189);

-Федеральные требования и образования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010г.№2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);

В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке

Программа по бадминтону соответствует средним возможностям детей, ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 12 лет.

Планирование содержания занятий и прохождения учебного материала разработаны в соответствии с требованиями общеобразовательного минимума, предусмотренными на каждую учебную четверть. Количество часов – 68 в год.

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Цель программы: 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 обучающихся начальной школы будет способствовать решению **следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя

средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на занятиях по бадминтону;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся начального общего образования в общеобразовательных учреждениях должны

• знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
 - **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой

площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом

на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|---------------|---|------------------|
| 1. | Основы теоретических знаний | 4 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 30 |
| 3. | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры | 30 |
| 4. | Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования. | 4 |
| Всего: | | 68 |

Поурочное планирование

| № п/п | № урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Виды контроля, измерители | Планируемые результаты | | Домашнее задание |
|-------|---------|--|---------------------------|--|---------------------------|---|--|--|
| | | | | | | Знания | Умения | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | Вводный | Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради | | Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде | Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону | Выучить правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, приготовить инвентарь к занятиям |
| 2 | 2 | Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них | Изучение нового материала | Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение | Текущий | Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране | Уметь занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Повторить историю возникновения и развития бадминтона |
| 3 | 3-4 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоение | Текущий | Знать , как правильно захватывать ракетку и перемещаться | Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать | Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракет. |
| 4 | 5-6 | Основы техники игры. Подача. Виды подачи. | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоение | Текущий | Знать основные виды подачи | Уметь выполнять короткую и далёкую подачи | Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. Повторить технику короткой и далёкой подачи |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|-------------|---|--|--|
| 5 | 7 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений | Текущий | Знать способы определения ЧСС, двигательные качества человека. Признаки утомления, переутомления | Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления | Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений |
| 6 | 8-9 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | Обучение и закрепление | Ознакомление и освоение | Текущий | Знать основные типы подачи в бадминтоне | Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки | Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью различных силовых упражнений. Повторить технику подач |
| 7 | 10-11 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | Тренировочный | Освоение и закрепление ЗУН | Текущий | Знать типы подач и способы их выполнения | Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракет | Развивать ловкость с пом. подвижных игр, повторить выполнение подач |
| 8 | 12-14 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | Урок освоения нового двигательного действия и повторения пройденного | Обучение и обобщение пройденного материала | Текущий | Знать названия основных ударов | Уметь выполнять далёкую короткую подачи. Удар с замаха сверху (далёкий удар). | Повторить удар с замаха сверху, используя стену, жонглирование открытой стороной ракетки. |
| 9 | 15 | Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков | Текущий | Знать виды упражнений для развития быстроты и гибкости. | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | Развивать быстроту (челночного бег, прыжки через скакалку, бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью) |
| 10 | 16-18 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар | Ознакомление и обучение | Освоение новых ударов | Оперативный | Знать способы выполнения ударов на | Уметь выполнять удар на заднюю линию сверху с | Выполнить индивидуальные упражнения бадминтониста. |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|---|--|---------|--|--|---|
| | | | | | | заднюю линию площадки | замаха различной силы и скорости | Развивать гибкость, используя упражнения на растягивание |
| 11 | 19-20 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | Комбинированный | Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия | Текущий | Знать технику выполнения ударов | Уметь выполнять подачу разной траектории | Выполнить упражнения бадминтониста |
| 12 | 21-23 | Плоская подача. Короткие удары | Обучающий | Освоение нового двигательного действия | Текущий | Знать , как выполняется плоская подача и короткие удары по волану | Уметь подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары | Развивать гибкость и ловкость с помощью гимнастических упражнений |
| 13 | 24 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся | Текущий | Знать виды упражнений для развития силы и ловкости | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями (отягощением может служить собственный вес человека) |
| 14 | 25-26 | Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) | Тренировочный | Повторение и закрепление ЗУН | Текущий | Знать способы выполнения подачи и нанесения удара по волану | Уметь наносить удары по волану и своевременно выходить под удары противника | Развивать силу с помощью упражнений с отягощением собственного веса (отжимание, подтягивание, приседание) |

| | | | | | | | | |
|----|-------|---|---|--|-------------|--|--|--|
| 15 | 27-28 | Короткие быстрые удары | Изучение нового материала | Обучение | Текущий | Знать технику выполнения быстрых коротких ударов | Уметь быстро наносить короткий удар | Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений и упражнений на растягивание |
| 16 | 29-30 | Короткие быстрые удары Короткие близкие удары | Комбинированный | Обучение и систематизирование знаний | Текущий | Знать технику выполнения короткого близкого и быстрого удара | Уметь выполнять короткие удары | Повторить технику выполнения коротких ударов-имитация |
| 17 | 31 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся | Текущий | Знать определения понятий: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | Выучить определения двигательных качеств человека |
| 18 | 32-33 | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи | Урок лекция | Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма | Опрос | Знать правила бадминтона, правила счёта. | Уметь играть на корте, соблюдая правила | Выучить правила бадминтона |
| 19 | 34-35 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | Тренировочный | Выполнение заданий по карточкам | Текущий | Знать значение технической подготовки в избранном виде спорта | Уметь последовательно выполнять подачу и удары | Развивать ловкость и гибкость с помощью гимнастических упражнений |
| 20 | 36-37 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | Комбинированный | КУ Подача (зачёт) | Оперативный | Знать значение технической подготовки | Уметь выполнять подачу различной траектории полёта волана | Развивать силу верхнего плечевого пояса с помощью |

| | | | | | | | | |
|----|-------|--|---------------------------|---|---------------------------|--|--|--|
| | | | | | | | | упражнений с отягощениями |
| 21 | 38-39 | Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП) | Тренировочный | Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки) | Текущий | Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упр. | Уметь работать в группе | Подготовиться к зачёту по ударам (далёкий, короткий удары) |
| 22 | 40-41 | Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары | Контрольный | КУ далёкий и короткий удары | Оперативный | Знать технику выполнения длинного удара, короткого удара | Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта волана | Придумать 3-4 упражнения с короткой скакалкой для развития гибкости и подвижности суставов |
| 23 | 42-43 | Технико-тактическая подготовка | Тренировочный | Умение вести тактическую игру | Игровой, соревновательный | Знать методы тактической борьбы | Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно удары и подачу | Подготовить реферат по теме: «Им гордится Россия» (о бадминтонистах РФ) |
| 24 | 44-45 | Плоский удар. Перевод | Изучение нового материала | Освоение нового двигательного действия | Текущий | Знать отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре | Уметь выполнять плоский удар и перевод | Развивать гибкость и ловкость с помощью упражнений гимнастики |
| 25 | 46 | Плоский удар. Перевод | Тренировочный | Освоение двигательного действия | Текущий | Знать технику выполнения ударов | Уметь выполнять плоский удар и перевод | Повторить индивидуальные упражнения бадминтониста (жонглирование) |
| 26 | 47-50 | Сочетание технических приёмов в учебной игре | Соревновательный | Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками | Тематический | Знать приёмы ведения спортивной борьбы | Уметь быстро принимать верные решения и контролировать соперника | Силовая подготовка. Выполнить упр., отягощённые собственным весом |

| | | | | | | | | |
|----|-------|---|--|---|-------------------------------|---|--|--|
| 27 | 51-52 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | Урок совершенствования физических качеств, необходимых бадминтонисту | Групповая работа по станциям | Текущий | Знать с помощью каких упражнений можно развить те или иные физические качества | Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников | Составить комплекс круговой тренировки для самостоятельных занятий дома |
| 28 | 53-55 | Совершенствование игровых действий | тренировочный | Игровая | Текущий | Знать правила бадминтона | Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила | Повторить правила бадминтона |
| 29 | 56-58 | Правила одиночной и парной игры | Урок закрепления пройденного материала | Учебная игра - соревнование | Применение знаний на практике | Знать правила игры | Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила игры | Повторить правила парной игры |
| 30 | 59-60 | Организация соревнований по бадминтону | Комбинированный | Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование | Применение знаний на практике | Знать правила организации соревнований | Уметь самостоятельно играть в бадминтон, соблюдая правила спортивной игры | Выучить порядок и правила организации соревнований |
| 31 | 61-62 | Специальная подготовка бадминтониста (СФП) | Урок совершенствования специальных умений и навыков | Индивидуальная работа | Текущий | Знать , что такое специальная подготовка и, что в неё входит | Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений | Развивать координационные способности и ловкость с помощью подвижных игр во внеурочное время |
| 32 | 63-64 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | Контрольный | Тестирование | Итоговый | Знать уровень своей технической подготовленности | Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники | |
| 33 | 65-66 | Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности | Контрольный | Тестирование | Итоговый | Знать уровень своей физической | Уметь реально оценивать свои физические возможности | |

| | | | | | | | | |
|----|----|---|--------------|----------------------------|--------------------------------|--|---|--|
| | | | | | | подготовленност и | | |
| 34 | 67 | Проведение соревнования | Урок-турнир | Соревновательная | Итоговы й | Знать правила проведения и организации соревнования по бадминтону | Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила | Организовать дворовые соревнования по бадминтону |
| 35 | 68 | Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков | Круглый стол | Беседа, комментирование | Обсужде ние результа тов | Знать функциональны е возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития | Уметь обобщать, формулировать выводы | |

