
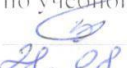


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей им. А.М.Булатова г. Кукмор»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 28.08 2024 г. № 1
Руководитель МО:
 Васильев О.Н.

СОГЛАСОВАНА
с заместителем директора
по учебной работе:
 З.А.Багаутдинова
28.08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Многопрофильный лицей
им. А.М.Булатова
п.г.т. Кукмор»
от 28.08 2024 г. № 1
Директор учреждения




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по бадмингону
для инженерного класса ИИ
Васильева Эдуарда Николаевича,
учителя первой квалификационной категории

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08 2024 г. № 1

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для первого года обучения (инженерный класс). Запланировано в неделю 1 час, в год 33 занятия.

Цель: формирование у учащихся 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.

Задачи:

- 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 игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Ожидаемые результаты:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь:
 - выполнять технические действия по бадминтону;
 - выполнять комплексы общеразвивающих 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.

Календарный учебный график

№ п/п	Название тем	Кол-во часов	дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	1	4.09	
2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	11.09	
3	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	1	18.09	
4	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек	1	25.09	

	игрока.			
5	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	1	2.10	
6	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	1	9.10	
7	Изучение техники передвижения по площадке.	1	16.10	
8	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	1	23.10	
9	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	1	29.10	
10	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	1	12.11	
11	Обучение техники приема подачи.	1	19.11	
12	Круговая тренировка, общефизическая подготовка	1	26.11	
13	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	1	3.12	
14	Обучение техники выполнения короткой подачи.	1	10.12	
15	Обучение техники выполнения короткой подачи.	1	17.12	
16	Обучение техники приема подачи.	1	24.12	
17	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	1	14.01	
18	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	1	21.01	
19	Обучение техники выполнения плоской подачи.	1	28.01	
20	Обучение техники выполнения плоской подачи.	1	4.02	
21	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	1	18.02	
22	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	1	25.02	
23	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	1	4.03	
24	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	11.03	
25	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	18.03	
26	Плоская подача. Короткие удары	1	25.03	
27	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	8.04	
28	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	15.04	
29	Короткие быстрые удары	1	22.04	
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	1	29.04	
31	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	1	6.05	
32	Тестирование двигательных умений и	1	13.05	

	навыков учащихся			
33	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	20.05	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 4 листов

Директор лицей:
Л. С. Камалова

