

Рассмотрено:

Руководитель МО

 Шайхутдинова А.М./

Протокол № 1

от «25» августа 2023 г.

Согласовано:

заместитель директора по УВР

МБОУ «Черноключевская ООШ»

 /Гухфатова Л.Ф./

«25» августа 2023 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «Черноключевская ООШ»



Хуснуллагин М.А./

Приказ № 65 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАДМИНТОН»
5- 7 КЛАСС

учителя МБОУ «Черноключевская ООШ» Черемшанского муниципального района РТ
Валиевой Наиля Шамиловны
на 2023-2024 учебный год.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся (объем-102 часа) ориентирована на подростков 5-7 классов образовательных учреждений. При создании программы учитывались потребности подростка: в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей, стимулируемом к тому же быстрыми изменениями в физическом облике и внутреннем мире подростка); в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим); в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам). Программа внеурочной деятельности «Бадминтон», создаст для учащихся то пространство, которое отвечает их насущным возрастным потребностям (природное любопытство и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и обогащению двигательного опыта новыми физическими упражнениями), при этом является благоприятным для их нравственного развития (стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других). Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Целью программы является всестороннее развитие личности занимающихся в процессе приобщения их к занятиям бадминтоном: расширение кругозора и индивидуальных двигательных возможностей, формирование навыков здорового образа жизни, воспитании нравственных и волевых качеств.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению **следующих задач:**

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).

- 3.Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 4.Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 5.Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1.Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
- 2.Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- 3.Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 4.Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Форма проведения: теоретический занятия; практические занятия; контрольные нормативы; соревнования в процессе занятий.

Актуальность данной программы

Бадминтон-спортивная, красивая и увлекательная игра. Она вызывает огромный интерес у нашей молодежи. Эта игра способствует развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, глазомер, точность. Участие в игре приучает действовать смело и решительно, воспитывает силу воли, инициативу, выдержку. В парных играх вырабатывается чувство товарищества, тесного взаимодействия с партнером и умение творчески создавать разнообразные остроумные тактические комбинации.

Полет волана позволяет вести игру в любом темпе. Эмоциональность игры, легкие ракетки, непринужденные передвижения, обычно на открытом воздухе, - все это вызывает интерес к игре, делает ее одинаково полезной и доступной для любого возраста, а также создает прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности. Поэтому посредством бадминтона можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимающихся ранее другими видами спорта.

Игра, о которой идет речь, - это борьба с соперником, находящимся на противоположной от сетки стороне площадки. Именно эта борьба- может увлечь, заставить совершить те чудодейственные тысячи движений в день, так необходимые для здоровья, которые тренируют организм,

стимулируют обменные процессы. В процессе игры многократно совершенствуются движения с предельным размахом (с максимальной амплитудой), поддерживающие гибкость и подвижность суставов и позвоночника.

Широкая возможность вариативности нагрузки, позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз. И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Выбор бадминтона для внеурочной деятельности связан с положительным влиянием данного вида спорта на гармонично развивающуюся личность, на обогащение развивающего организма новыми движениями, навыками и впечатлениями.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования в общеобразовательных учреждениях будут

✓ **знать /понимать:**

– 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;

✓ **научатся:**

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

– 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;

- организовывать и проводить самостоятельно игру в бадминтон;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

✓ **получат возможность научиться** 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.
- После обучения учащиеся стабильно **овладеют** такими техническими элементами:
 - высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки;
 - будут выполнять переводы по диагонали и линии;
 - выполнять плоские удары при работе в паре;
 - выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны;
 - применять атакующие и защитные действия.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки		22	18
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	4-5	5-6

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для обучающихся 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий бадминтоном: развития любознательности при выполнении разнообразных заданий на практических и теоретических занятиях; развития внимательности, настойчивости, целеустремленности; умения преодолевать трудности; повышение мотивации к изучению технических и тактический действий в бадминтоне; умение доводить начатое дело до конца; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные: самостоятельная постановка целей своей деятельности; планирование деятельности с учетом конечного результата; контроль в форме сдачи учебного норматива, написания реферата по теме, участие в соревнованиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; сотрудничать со сверстниками; инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации о бадминтоне; принятие решения и его реализация, в умении с полной точностью выражать свои мысли; добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Познавательные: уметь самостоятельно приобретать новые знания, умения и навыки, эффективно применять их на практике; критически и творчески мыслить, находить пути преодоления трудностей; грамотно работать с информацией: уметь собирать необходимые факты, анализировать их, делать выводы, находить правильные решения; самостоятельно работать над развитием собственной нравственности, интеллекта, культуры; 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: приобретение знаний по истории развития бадминтона, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знаний о здоровом образе жизни, профилактикой вредных привычек, о роли и места бадминтона в организации здорового образа жизни и досуга; 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.

Ожидаемые результаты: улучшение показателей физического здоровья; овладение культурой здоровья; формирование негативного отношения к вредным привычкам; умение вести здоровый образ жизни; организация занятости учащихся в свободное от учебы время; развитие навыков организации и сотрудничества с педагогами, родителями, сверстниками; развитие потребности жить по законам добра и милосердия; уважать общечеловеческие ценности.

Содержание курса внеурочной деятельности

В программе внеурочной деятельности «Бадминтон» выделены три модуля:

1-й модуль - «Сущность, значение и развитие игры» (объем-34 часа). Рассчитан на 1-й год обучения, исходя 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5 класса и нацелен на обучение детей первоначальным навыкам игры в бадминтон, общефизическое развитие пятиклассников, воспитание у них самостоятельности, приобретение школьниками знаний, умений и навыков.

2-й модуль - «Основы техники игры» (объем-34 часа). Рассчитан на 2-й год обучения, исходя 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 6 класса и предполагает овладение детьми основными навыками и техническими приемами в бадминтоне, укрепление их здоровья, развития воли и выносливости, формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества.

3-й модуль - «Совершенствование техники и тактики игры» (объем-34 часа). Рассчитан на 3-й год обучения, исходя 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 7 класса и предполагает совершенствование не только техники игры, но и организовывать одиночные тактические действия, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности, опыта самооздоровления и самосовершенствования, опыта совместной деятельности с другими школьниками.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа по внеурочной деятельности включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. 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 площадке). 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 обще-развивающей 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». Подачи: 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. Игра по правилам.

Учебно-тематический план занятий «Бадминтон»

Модуль 1. «Сущность, значение и развитие игры» (для учащихся 5 класса)

№ п\п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Знания о физической культуре.	3		
1.1	История физической культуры. История развития бадминтона.		1	
1.2	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.		1	
1.3	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.		1	
2	Способы физкультурной деятельности.	3		
2.1	Организация и проведение занятий физической культуры. Организация и проведение занятий по бадминтону.		1	
2.2	Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.			1
2.3	Оценка эффективности занятий. Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.			1
3	Физическое совершенствование.	28		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений с мелким инвентарем.			1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Игровые стойки и перемещения в бадминтоне.			4
3.3	Способы держания (хватки) ракетки.			3

3.4	Техника выполнения ударов.			2
3.5	Техника выполнения подачи.			2
3.6	Упражнения с ракеткой и воланом.			5
3.7	Броски волана различным способом.			5
3.8	Подвижные игры.			6
	Итого:	34	4	30
Модуль 2. «Основы техники игры» (для учащихся 6 класса)				
1.	Знания о физической культуре	3		
1.1	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		1	
1.2	Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка в бадминтоне. Влияние физической культуры на личность.		1	
1.3	Физическая культура человека. правила личной гигиены. Правила организации мест занятий. Правила личной гигиены. Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.		1	
2.	Способы физкультурной деятельности.	2		
2.1	Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		1	
2.2	Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательными действиями. Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия.		1	
3.	Физическое совершенствование.	29		
3.1	Комплексы упражнений для развития физических качеств: гибкости, быстроты, силы.			4
3.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Техника передвижения в различных зонах площадки.			2

	Техника выполнения ударов.			
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Упражнения с воланом, жонглирование, игры с воланом.			8
3.4	Передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов, подачи.			5
3.5	Удары на сетке.			7
3.6	Подачи.			3
	Итого:	34	5	29
Модуль 3. «Совершенствование техники и тактики игры» (для учащихся 7 класса)				
1.	Знания о физической культуре.	2		
1.1	Основные направления физической культуры в современном обществе. Гармоническое развитие, адаптивная физическая культура.		1	
1.2	Спортивная подготовка. Здоровый образ жизни и его составляющие. Профилактика различных заболеваний и нарушений физического и психического здоровья.		1	
2.	Способы физкультурной деятельности.	2		
2.1	Организация занятий адаптивной физической культурой, спортивной подготовкой. Развитие физических качеств.		1	
2.2	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий. Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонений в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки.		1	
3.	Физическое совершенствование.	30		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.			4
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Удары в задней зоне площадки.			8
3.3	Техника перемещений в задней зоне площадки.			5

3.4	Техника выполнения ударов «смеш».			6
3.5	Тактика одиночной игры.			7
	Итого:	34	4	30

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Модуль 1. «Сущность, значение и развитие игры» (для учащихся 5 класса)

№ урока		Дата	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
План	Факт				
Знания о физической культуре (3 часа)					
1			Основы знаний. История развития бадминтона.	История развития бадминтона и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения спортсменов-бадминтонистов на международной арене. Правила игры в бадминтон.	Знать историю развития бадминтона. Рассказывать о выдающихся достижениях советских и российских спортсменах. Излагать общие правила игры в бадминтон.
2			Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание. Гигиенические требования на занятиях бадминтоном.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности.	Знать и рассказывать значение режима дня для человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
3			Базовые понятия физической культуры Физическое развитие	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 свои показатели. Называть признаки правильной осанки и выполнять упражнения для

				формирования правильной осанки.
Способы физкультурной деятельности (3 часа)				
4		<p>Организация и проведение занятий физической культуры.</p> <p>Организация и проведение занятий по бадминтону. Выбор и составление упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Подготовка места для занятия бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p> <p>Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для развития физических качеств.</p> <p>Организация и проведение занятий бадминтоном.</p>	<p>Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, ее основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.</p>
5		Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.
6		<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
Физическое совершенствование (28 часов)				
7		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней	Комплексы упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой, со скакалкой, с гантелями 1 кг.	<p>Составлять комплексы утренней зарядки с различными предметами.</p> <p>Называть последовательность и</p>

		зарядки с инвентарем.		дозировку.
8		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p>	<p>Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.</p> <p>Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p>
9		Освоение техники передвижения по игровой площадке.	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. Подвижная игра «Волан соседу».	Демонстрировать технику передвижения на площадке приставными шагами, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.
10		Освоение техники передвижения по игровой площадке.	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».	<p>Знать технику передвижения по площадке известным способом.</p> <p>Уметь использовать полученные знания передвижения по площадке различным способом.</p>
11-12		Правила безопасности на занятиях по бадминтону.	Правила безопасности во время занятий бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви	Знать и соблюдать правила безопасности на занятиях

		Подбрасывание и ловля волана.	занимающихся, спортивному инвентарю. ОРУ без предметов. Подбрасывание волана вверх и ловля его в воздухе одной рукой, двумя руками. Эстафеты с передачей воланов.	бадминтоном. Активно включаться в игру со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
13-14		Подбрасывание и ловля волана.	Подбрасывание волана вверх (1-2 круговыми движениями прямых рук вперед-назад) и ловля его двумя руками. Подбрасывание волана вверх и вверх назад за голову (с поворотом на 180*) и ловля его двумя руками, одной рукой. Подбрасывание волана из одной руки в другую на ходу, на бегу. Игра «Волан соседу». Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину во время занятий. Выполнять различные передвижения. Упражняться в подбрасывании волана различным способом.
15-16		Броски волана в парах на месте.	Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Броски волана друг другу не давая ему упасть (стараясь попасть в ладонь партнера) игра «Гонка воланов». Развитие физических качеств.	Знать технику подбрасывание волана по низкой и высокой траектории. Уметь выполнять броски волана известным способом.
17-18		Броски волана в парах на месте.	Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Броски волана друг другу не давая ему упасть (стараясь попасть в ладонь партнера) игра «Закинь волан дальше». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять броски волана известным способом. Быть дисциплинированными и соблюдать правила игры.
19-20		Броски волана в парах в движении.	ОРУ с теннисным мячом. Специальные упражнения бадминтониста (упражнения в беге, упражнения с ракеткой и воланом). Броски волана друг другу в прыжке и с разбега (с его ловлей). Игра «Салки с воланом».	Знать технику выполнения броска волана в парах. Выполнять броски волана по заданной траектории полета. Соблюдать правила игры.
21-22		Физкультурно-оздоровительная	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения	Составлять комплекс утренней зарядки.

		<p>деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки.</p> <p>Упражнения с двумя воланами.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Упражнения с двумя воланами. Броски двух воланов вверх и ловлей любого из них.</p> <p>Поочередное подбрасывание волана правой и левой руками вверх и их ловля. Игра «Волан-соседу». Развитие физических качеств.</p>	<p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Показывать и выполнять поочередное подбрасывание воланов вверх и последующая их ловля.</p>
23-24		<p>Комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Упражнения с двумя воланами.</p> <p>Броски волана в парах в движении.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Упражнения с двумя воланами. Броски двух воланов вверх с ловлей любого из них.</p> <p>Поочередное подбрасывание волана правой и левой рукой вверх и их ловля.</p> <p>Броски волана друг другу в прыжке, с разбега, с места и ловля его.</p>	<p>Разучить комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Уметь выполнять упражнения с двумя воланами.</p> <p>Развивать ловкость и быстроту реакции.</p>
25-26		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью.</p> <p>Обучение стойкам бадминтониста.</p> <p>Обучение хвату ракетки.</p>	<p>Физические упражнения и их отличия от естественных движений. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперед-назад 6-8 раз. Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи, перемещение в дальний угол этого квадрата. Тоже из задней части квадрата 8-10 раз. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Обучение хвату ракетки. Удержание ракетки за верхнюю часть ручки двумя пальцами и обхват ее остальными. Поднятие ракетки с пола двумя пальцами и дальнейший обхват ее остальными.</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста.</p> <p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p>

27-28		<p>Упражнения с воланом.</p> <p>Основные стойки бадминтониста.</p> <p>Техника выполнения ударов.</p>	<p>Упражнения с воланом: а) индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами; в) подбрасывание волана вверх ракеткой и ловля его одной рукой.</p> <p>Имитационные упражнения (удар сверху-справа, сверху-слева).</p> <p>Поднятие ракетки двумя пальцами и дальнейший обхват ее остальными.</p>	<p>Знать и демонстрировать технику хвата ракетки.</p> <p>Уметь выполнять удары сверху-справа, сверху-слева.</p> <p>Демонстрировать основные стойки бадминтониста.</p>
29-30		<p>Основные стойки и перемещения бадминтониста.</p>	<p>Стойки бадминтониста в передней части квадрата для подачи и быстрое перемещение в дальний противоположный квадрат для подачи. Тоже с задней части квадрата. Стойка бадминтониста в передней левой части игрового поля и быстрое перемещение в дальний противоположный угол поля. Тоже с правой части игрового поля. Тоже с задней части на переднюю часть игрового поля.</p> <p>Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.</p> <p>Передвижения: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону.</p>	<p>Демонстрировать стойки и перемещения бадминтониста.</p> <p>Выполнять передвижения по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки.</p>
31-32		<p>Техника перемещений в различных зонах площадки.</p> <p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>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.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p> <p>Демонстрировать технику ударов</p>

			<p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>сверху открытой т закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
33-34		<p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p> <p>Контрольные нормативы выполнения короткой передачи и подачи.</p>	<p>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 волану».</p> <p>Контрольные нормативы короткой передачи и подачи.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>Выполнять передвижения по площадке известным способом.</p> <p>Демонстрировать технику ударов.</p> <p>Демонстрировать технику высоко-далекой подачи.</p> <p>Выполнять контрольные нормативы.</p>

Модуль 2. «Основы техники игры» (для учащихся 6 класса)

Знания о физической культуре (3 часа)

1		<p>История физической культуры.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в</p>	<p>Цель, задачи Олимпийского движения.</p> <p>Бадминтон-как один из олимпийских видов спорта. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских</p>	<p>Излагать основную цель и задачи олимпийского движения.</p> <p>Знать историю возникновения и развития бадминтона-как</p>
---	--	--	---	--

		России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	играх.	олимпийского вида спорта.
2		Базовые понятия физической культуры: Физическая подготовка в бадминтоне. Влияние физической культуры на личность.	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. Влияние занятий физической культуры на личность.	Называть основные физические качества. Выполнять тесты для оценивания физических качеств. Излагать основные правила развития физических качеств.
3		Физическая культура человека: Правила организации мест занятий. Правила личной гигиены. Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. Основные требования безопасности на занятиях. Гигиена инвентаря и мест занятий бадминтоном. Общие представления о пространственных, временных, динамических характеристиках движения. Двигательный навык. Особенности освоения двигательных действий.	Знать и соблюдать правила личной гигиены до и после занятий. Знать характеристики движения. Соблюдать основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
Способы физкультурной деятельности (2 часа)				
4		Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Ведения дневника самонаблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленностью с помощью тестовых упражнений.	Вести дневник самонаблюдения. Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовленности.
5		Правила организации самостоятельных занятий. Анализ, оценка техники	Правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала и на открытой площадке. Составление	Соблюдать правила организации мест занятий.

		выполнения двигательного действия.	плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательного действия.
Физическое совершенствование (29 часов)				
6		Комплексы упражнения на развитие физических качеств.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие силы. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	Ознакомиться с комплексами упражнений на развитие физических качеств. Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
7-8		Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений на развитие правильной осанки, дыхательной гимнастики. Техника передвижения в различных зонах площадки. Техника выполнения ударов.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Техника выполнения ударов по волану плоские не выше головы противника; плоско-далекие удары (через голову противника на заданную линию); высоко-далекие удары («свечой»); укороченные; удар «стрелой» (применяют в ответ на короткую подачу или короткий удар противника).	Знать последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки. Выполнять удары по волану различным способом.
9-10		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, гимнастики для глаз с учетом особенностей физического развития. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Техника выполнения ударов по волану плоские не выше головы противника; плоско-далекие удары (через голову противника на заданную	Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности, выполнять упражнения коррекционной направленности. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.

		Техника выполнения ударов.	линию); высоко-далекие удары («свечой»); укороченные; удар «стрелой» (применяют в ответ на короткую подачу или короткий удар противника).	
11-12		Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Упражнение с воланом, жонглирование.	Комплекс упражнений на развитие силы. Совершенствование передвижений: приставным шагом, выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «толчок», «подставка», «откидка», «добивание», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки (подбивая его вверх). Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Гонка воланов».	Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки. Выполнять перемещения в четыре точки. Демонстрировать технику ударов на сетке. Развивать физические качества.
13-14		Техника выполнения ударов. Передвижения по площадке.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Техника выполнения ударов по волану плоские не выше головы противника; плоско-далекие удары (через голову противника на заданную линию); высоко-далекие удары («свечой»); укороченные; удар «стрелой» (применяют в ответ на короткую подачу или короткий удар противника). Совершенствование передвижений: приставным	Выполнять упражнения на развитие гибкости. Выполнять перемещения в четыре точки. Развивать ловкости и быстроту. Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.

			шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону в передней и средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.	
15-16	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Жонглирование воланом.	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «толчок», «подставка», «откидка», «добивание», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки (подбивая его вверх). Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Гонка воланов».	Техника выполнения: ударов на сетке: «толчок», «подставка», «откидка», «добивание», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	Выполнять удары на сетке известным способом. Развивать физические качества. Соблюдать правила игры.
17-18	Удары на сетке в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Игры с воланом.	Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «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.	Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	Демонстрировать технику выполнения ударов. Выполнять плоскую и высокую подачи. Демонстрировать технику передвижения в средней зоне площадки.
19-20	Удары на сетке в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Игры с воланом.	Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «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. Игра «Гонка воланов».	Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	Демонстрировать технику выполнения ударов. Выполнять плоскую и высокую подачи. Демонстрировать технику передвижения в средней зоне площадки.
21-22	Техника передвижения в	Техника передвижения в средней зоне площадки	Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	Выполнять удары открытой и

		<p>средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>с выполнением высокого атакующего удара: плоского, короткого, открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>закрытой стороной ракетки.</p> <p>Разучить нападающий удар «смеш».</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время игры.</p>
23-24		<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара: плоского, короткого, открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Разучить нападающий удар «смеш».</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время игры.</p>
25-26		<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара: плоского, короткого, открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>Контрольный норматив по передвижению в четыре точки площадки.</p>	<p>Выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Разучить нападающий удар «смеш».</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время игры.</p> <p>Выполнять контрольный норматив.</p>
27-28		<p>Удары на сетке в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игры с воланом.</p>	<p>Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.</p> <p>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения ударов.</p> <p>Выполнять плоскую и высокую подачи и короткую подачи.</p> <p>Демонстрировать технику</p>

			<p>угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий. Игра «Гонка воланов».</p> <p>Контрольный норматив выполнения короткой подачи открытой стороной ракетки.</p>	<p>передвижения в средней зоне площадки.</p>
29-30		<p>Удары на сетке в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игры с воланом.</p>	<p>Техника выполнения: ударов на сетке: «подставка», «добивание», «откидка», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.</p> <p>Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий. Игра «Гонка воланов».</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения ударов.</p> <p>Выполнять плоскую и высокую подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения в средней зоне площадки.</p>
31-34		<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара: плоского, короткого, открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p>	<p>Выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать нападающий удар «смеш».</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время игры.</p>

Модуль 3. «Совершенствование техники и тактики игры» (для учащихся 7 класса)

Знания о физической культуре (2 часа)

1		<p>Физическая культура и спорт в современном обществе.</p> <p>Основные направления физической культуры в обществе. Гармоническое физическое развитие, адаптивная физическая</p>	<p>Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цели и задачи, формы.</p> <p>Гармоническое физическое развитие и его связь с физической культурой. Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в</p>	<p>Знать об основных направлениях физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной физической культуре.</p> <p>Получить знания о влиянии занятий физической культурой на гармоническое развитие личности.</p>
---	--	--	--	--

		культура.	состоянии здоровья человека.	Владеть средствами адаптивной физической культурой.
2		Спортивная подготовка. ЗОЖ и его составляющие. Профилактика различных заболеваний и нарушений физического и психического здоровья.	Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое, психическое и социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном на формирование ЗОЖ и профилактику вредных привычек.	Раскрывать структуру и содержание спортивной подготовки. Иметь представление о здоровом образе жизни и знать его составляющие. Понимать значение занятий бадминтоном на формирование здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.
Способы физкультурной деятельности (2 часа)				
3		Организация занятий: адаптивной физической культурой, спортивной подготовкой. Развитие физических качеств.	Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Техника упражнений на овладение физическими качествами.	Соблюдать правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой. Выполнять упражнения на овладение физическими качествами.
4		Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий. Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки.	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. Оценивать физическое здоровье с помощью функциональной пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи). Антропометрия как метод	Соблюдать правила организации при подготовке мест занятий адаптивной физической культурой. Составлять план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Оценивать свое физическое здоровье с помощью пробы Штанге. Выполнять антропометрические

			определения физического развития человека.	измерения и определить свое физическое развитие.
Физическое совершенствование (30 часов)				
5-6		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нарушения зрения. Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного аппарата.	Понимать значение адаптивной физической культуры для сохранения здоровья занимающихся. Выполнять комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями.
7-8		Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Игровые стойки в бадминтоне. Техника передвижений, техника выполнения ударов.	Совершенствование передвижений: приставным шагом, выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Игровые стойки: основная стойка, высокая, низкая; правосторонняя, левосторонняя; атакующие, защитные, универсальные; стойки при приеме подачи. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Техника выполнения ударов по волану плоские не выше головы противника; плоско-далекие удары (через голову противника на заданную линию); высоко-далекие удары («свечой»); укороченные; удар «стрелой» (применяют в ответ на короткую подачу или короткий удар противника).	Владеть широким арсеналом двигательного действия. Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста. Выполнять удары по волану известным способом.
9-10		Удары в задней зоне площадки, защитные	Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и	Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки

		<p>действия игрока.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>закрытой стороной ракетки, с боку, сверху, снизу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>
11-12		<p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, с боку, сверху, снизу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять атакующий удар «смеш».</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила игры.</p>
13-14		<p>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p> <p>Игра в бадминтон по упрощенным правилам.</p>	<p>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.</p> <p>Одиночные игры в бадминтон.</p>	<p>Соблюдать правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на занятиях бадминтоном.</p> <p>Выполнять приемы самомассажа и релаксации на занятиях и в домашних условиях.</p> <p>Управлять своими эмоциями.</p>
15-16		<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Одиночная игра в</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ударов в средней зоне площадки: точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Техника выполнения ударов по волану плоские не выше головы противника; плоско-далекие удары</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения ударов известным способом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной</p>

		бадминтон.	(через голову противника на заднюю линию); высоко-далекие удары («свечой»); укороченные; удар «стрелой» (применяется в ответ на короткую подачу или короткий удар противника). Игра в бадминтон по упрощенным правилам.	деятельности. Развивать физические качества личности.
17-18		Техника выполнения подачи. Учебная игра в бадминтон. Развитие физических качеств.	Упражнения специальной физической подготовки индивидуально и в группах, с воланом и без него. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой, атакующая, плоская, короткая. Техника одиночных игр в бадминтон.	Развивать физические качества личности. Демонстрировать технику подачи известным способом. Анализировать правильность выполнения подач.
19-20		Техника выполнения подач. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Упражнения специальной физической подготовки индивидуально и в группах, с воланом и без него. Совершенствование техники выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой, атакующая, плоская, короткая. Техника одиночных игр в бадминтон.	Развивать физические качества личности. Демонстрировать технику подачи известным способом. Анализировать правильность выполнения подач. Активно участвовать в игре.
21-22		Техника передвижений в средней и задней зонах площадки с выполнением атакующих ударов. Техника одиночной игры в бадминтон.	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара: плоского, короткого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу, удара «смеш». Игра в бадминтон по правилам.	Демонстрировать высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Взаимодействовать со сверстниками во время игры. Соблюдать правила игры.

23-24		<p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p> <p>Одиночная игра в бадминтон.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, с боку, сверху, снизу.</p> <p>Техника выполнения в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Учебная игра в бадминтон.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки.</p> <p>Выполнять удары в защите на задней линии.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности во время игры в бадминтон.</p>
25-26		<p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p> <p>Одиночная игра в бадминтон.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения и передвижений в средней зоне площадки: плоский, короткий, высокий, открытой и закрытой стороной ракетки, с боку, сверху, снизу.</p> <p>Совершенствование техника выполнения в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Учебная игра в бадминтон.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Участвовать в игре.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>
27-28		<p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Развитие физических</p>	<p>Совершенствование техники выполнения атакующего удара «смеш».</p>	<p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p>

		<p>качеств.</p> <p>Контрольный норматив короткая подача закрытой стороной ракетки.</p>	<p>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.</p>	<p>Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.</p> <p>Демонстрировать перемещение игроков на площадке.</p>
29-30		<p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Контрольный норматив выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>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.</p>	<p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.</p> <p>Демонстрировать перемещение игроков на площадке.</p>
31-32		<p>Техника и тактика одиночной игры в бадминтон.</p> <p>Контрольный норматив выполнения короткой передачи и короткой подачи в разные зоны площадки.</p>	<p>Совершенствование перемещение, стоек, ударов, подач, тактических действий в одиночных играх бадминтон.</p>	<p>Демонстрировать технико-тактические действия в бадминтоне.</p> <p>Активно участвовать в игре.</p> <p>Проявлять дисциплинированность во время игры.</p> <p>Использовать игру в бадминтон для активного отдыха.</p>
33-34		<p>Техника и тактика одиночной игры в бадминтон.</p>	<p>Совершенствование перемещение, стоек, ударов, подач, тактических действий в одиночных играх бадминтон.</p>	<p>Демонстрировать технико-тактические действия в бадминтоне.</p> <p>Активно участвовать в игре и использовать игру для активного отдыха.</p>

