Приложение 2

к Основной образовательной программе

основного общего образования,

утвержденной приказом

МБОУ «Гнездиловская СОШ»

№ 86- ОД от 30 августа 2022г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 -7 класс (34 ч)** | | |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| **История физической культуры.**  История зарождения олимпийского движения в России. | **Основные содержательные линии.**  Цель, задачи Олимпийского движения.  Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта. | **Излагать** основную цель и задачи олимпийского движения.  **Знать**историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта. |
| **Базовые понятия физической культуры.**  Физическая подготовка в бадминтоне. | **Основные содержательные линии.**  Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. | **Называть** основные физические качества.  **Выполнять** тесты для оценивания физических качеств.  **Излагать** основные правила развития физических качеств.  **Выполнять** специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. |
| **Физическая культура человека.** Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**  Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. | **Знать** правила личной гигиены.  **Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.**  Требования безопасности. Правила личной гигиены. | **Основные содержательные линии.**  Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном. | **Соблюдать** правила безопасности на занятиях бадминтоном.  **Соблюдать** правила личной гигиены во время и после занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности | **Основные содержательные линии.**  Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.  Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.  **Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.  **Выполнять** тесты для оценивания физической подготовленности. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Основные содержательные линии.**  Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | **Составлять** комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  **Выявлять** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  **Выполнять** упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.**  Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | **Основные содержательные линии.**  Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.  Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.  Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.  Упражнения общей физической подготовки. | **Демонстрировать** техникупередвижения в различных зонах площадки.  **Выполнять** перемещение в четыре точки.  **Демонстрировать** технику выполнения ударов на сетке.  **Демонстрировать** технику выполнения плоской и высокой подачи. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**  Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. | **Основные содержательные линии.**  Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.  Упражнения специальной физической подготовки. | **Выполнять** удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | | **Формы организации дея-ти учащихся** | **Дата проведения** |
|
| **Основы теоретических знаний (5ч)** | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | | Лекция |  |
| 2 | Закрепление техники правильного хвата ракетки, положении кисти | | Тренировка |  |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | Тренировка |  |
| 4 | Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. | | Лекция |  |
| 5 | Закрепление техники игровых стоек | | Тренировка |  |
| **Технико-тактическая подготовка бадминтониста (12ч)** | | | | |
| 6 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | Тренировка |  |
| 7 | Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке | | Тренировка |  |
| 8 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. | | Лекция |  |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | Тренировка |  |
| 10 | Закрепление техники короткой подачи | | Тренировка |  |
| 11 | Закрепление техники высокодалеких ударов | | Тренировка |  |
| 12 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | Тренировка |  |
| 13 | Обучение мягким ударам перед собой | | Тренировка |  |
| 14 | Закрепление техники плоской подачи | |  |  |
| 15 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | Тренировка |  |
| 16 | Обучение плоским ударам | | Тренировка |  |
| 17 | Обучение нападающему удару над головой справа | | Тренировка |  |
| **Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста( 13 ч)** | | | | |
| 18 | | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |
| 19 | | Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию | Тренировка |  |
| 20 | | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа |  |  |
| 21 | | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |
| 22 | | Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа | Тренировка |  |
| 23 | | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |
| 24 | | Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед | Тренировка |  |
| 25 | | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |
| 26 | | Закрепление техники высокодалекой подачи | Тренировка |  |
| 27 | | Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой | Тренировка |  |
| 28 | | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | Соревнование |  |
| 29 | | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | Тренировка |  |
| 30 | | Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра. | Тренировка |  |
| **Учебно-тренировочные игры, соревнования (4ч)** | | | | |
| 31 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | | Тренировка |  |
| 32 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | | Тренировка |  |
| 33 | Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра | | Тренировка |  |
| 34 | Проведение соревнования | | Соревнование |  |