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  |  |