

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Синь /Т.С. Строкова
«02» 09 2020 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«01» 09 2020г.

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
Долженко /Н.Л. Долженко
«03» 09 2020г.



Программа курса внеурочной деятельности
«Бадминтон»

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное
Возраст участников: 10 класс
Срок реализации: 1 год
Количество часов –34 ч.

г. Ишим, 2020

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Обучающийся научится

- планированию и организации самостоятельной спортивно оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализу и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управлению своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
- позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
- самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Планируемые результаты изучаемого предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся основного общего образования и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

- ✓ **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;
- ✓ **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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Форма организации | Содержание курса | Вид деятельности | Часы |
|--------------------|---|---|---------|
| Бадминтон (секция) | <i>Знания о физической культуре:</i> Обобщение и систематизация знаний учащихся об аэробике. История физической культуры. Техника безопасности. | Словесно – наглядная. Беседа. Инструктаж. | 3 |
| | <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий аэробикой. Оценка эффективности занятий | Игровая. Видеопрезентации. Проекты. | 1 |
| | <i>Физическое совершенствование:</i> Основные содержательные линии. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали. Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки; Совершенствование укороченных ударов на сетку; Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки. Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Технико – тактическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка | Спортивно оздоровительная. Практическое занятие | - 30 |

| | | | |
|-------|--|--|----|
| | <p>Проведение соревнования по группам</p> <p>Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.</p> <p>Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали.</p> <p>Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки;</p> <p>Совершенствование укороченных ударов на сетку;</p> <p>Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Парные упражнения. Удары.</p> <p>Отработка техники ударов</p> <p>Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.</p> <p>Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Технико – тактическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Итоговое занятие.</p> | | |
| Итого | | | 34 |

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (бадминтон) направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

Оздоровительные системы физического воспитания. Бадминтон в адаптивной физической культуре. Бадминтон, как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон, как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Спортивная подготовка. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний. Содержание тренировочных занятий по бадминтону. Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Основы проведения оздоровительных занятий по бадминтону. Основы проведения рекреативных занятий бадминтоном. Основы проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка физической работоспособности. Оценка индивидуального здоровья. Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140. Оценивать индивидуальное здоровье по показателям пробы «Руфье». Тестирование специальных физических качеств в бадминтоне. Ведение дневника самоконтроля.

Физическое совершенствование

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе. Избирательное развитие физических качеств в бадминтоне. Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Упражнения специальной физической подготовки.

На занятиях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесная, игровая, спортивно- оздоровительная, проектная, познавательная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| 1 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 2 | Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. | 1 |
| 3 | Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов | 1 |
| 4 | Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. | 1 |
| 5 | Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе. | 1 |
| 6 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 7 | Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |
| 8 | Тактика одиночной игры в защите; в атаке. | 1 |
| 9 | Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. | 1 |
| 10 | Индивидуальные упражнения. Удары. | 1 |
| 11 | Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. | 1 |
| 12 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся. | 1 |
| 13 | Технико – тактическая подготовка | 1 |
| 14 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 15 | Специальная физическая подготовка | 1 |
| 16 | Проведение соревнования по группам | 1 |
| 17 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 18 | Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. | 1 |
| 19 | Парные упражнения. Удары. | 1 |
| 20 | Отработка техники ударов | 1 |
| 21 | Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней | 1 |

| | | |
|-------|--|----|
| | линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. | |
| 22 | Тактика одиночной игры в защите; в атаке | 1 |
| 23 | Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. | 1 |
| 24 | Индивидуальные упражнения. Удары. | 1 |
| 25 | Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. | 1 |
| 26 | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | 1 |
| 27 | Технико – тактическая подготовка | 1 |
| 28 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 29 | Специальная физическая подготовка | 1 |
| 30 | Проведение соревнования по группам | 1 |
| 31 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 32 | Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. | 1 |
| 33 | Технико – тактическая подготовка | 1 |
| 34 | Парные упражнения. Удары. Отработка техники ударов | 1 |
| Итого | | 34 |

11 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 2 | Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях. | 1 |
| 3 | Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. | 1 |
| 4 | Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали. | 1 |
| 5 | Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки; | 1 |
| 6 | Совершенствование укороченных ударов на сетку; | 1 |
| 7 | Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки. | 1 |
| 8 | Парные упражнения. Удары. | 1 |
| 9 | Отработка техники ударов | 1 |
| 10 | Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | тактические действия девушки в атаке, в защите. | |
| 11 | Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. | 1 |
| 12 | Технико – тактическая подготовка | 1 |
| 13 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 14 | Специальная физическая подготовка | 1 |
| 15 | Проведение соревнования по группам | 1 |
| 16 | Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях. | 1 |
| 17 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 18 | Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. | 1 |
| 19 | Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали. | 1 |
| 20 | Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки; | 1 |
| 21 | Совершенствование укороченных ударов на сетку; | 1 |
| 22 | Совершенствование плоских ударов в средней зоне площадки. | 1 |
| 23 | Парные упражнения. Удары. | 1 |
| 24 | Отработка техники ударов | 1 |
| 25 | Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. | 1 |
| 26 | Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. | 1 |
| 27 | Технико – тактическая подготовка | 1 |
| 28 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 29 | Специальная физическая подготовка | 1 |
| 30 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 31 | Итоговое занятие. | 1 |
| 32 | Основные содержательные линии. | 1 |
| 33 | Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях. | 1 |
| 34 | Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. | 1 |

| | |
|-------|----|
| Итого | 34 |
|-------|----|