

ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАДМИНТОН»
ДЛЯ 6 КЛАССОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений профилактики здоровья детей является бадминтон.

Программа по бадминтону направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 6 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Цели:

- Содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Формы организации учебных занятий:

- теоретическая подготовка (рассказ, беседы, лекции)

- практическая деятельность (беговые упражнения, гимнастика, прыжки спортивные и подвижные игры, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами)

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- поточная

Формы организации процесса воспитания:

- познавательно-творческая деятельность (дискуссии, конкурсы)
- спортивно-оздоровительная деятельность (игры, пропаганда ЗОЖ, физические упражнения, закаливание)
- индивидуальная работа (консультации, составление индивидуальной карты развития учащегося, коррекция поведения)
- взаимодействие (внутренние и внешние связи коллектива)

Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа)
- наглядные методы (демонстрация таблиц, фильмов)
- игровые методы (спортивные и подвижные игры)
- практические методы (задания, упражнения, тренинги)

Согласно учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» рассчитана на 1 год обучения, 34 часа (1 раз в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Содержание курса способствует:

- умственному развитию – учащиеся получают и закрепляют знания по правилам подвижных и спортивных игр, учатся логически мыслить, обобщать, делиться жизненным опытом, грамотно излагать свои мысли, отвечать на вопросы;
- нравственному воспитанию – на занятиях у учащихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье. Учащиеся учатся безопасности жизнедеятельности в окружающей среде, уважению к людям;
- эстетическому воспитанию – учащиеся участвуют в конкурсах рисунков, плакатов.
- трудовому воспитанию – учащиеся изготавливают необходимые пособия, макеты, дидактические игры для занятий по программе.
- физическому воспитанию – на занятиях с детьми проводятся спортивные и подвижные игры, эстафеты, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств.

Личностные результаты

- умение выделять нравственный аспект поведения;
- осознание учебной цели и связи задач с конечной целью;

- усвоение теоретических знаний;
- осознание учебной цели и связи задач с конечной целью
- развитие морального сознания;
- формирование рефлексивности самооценки в учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- составление плана последовательности действий;
- принятие практической задачи;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- постановка задач на усвоение готовых знаний и действий;
- формирование самооценки.

Познавательные УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- поиск и выделение необходимой информации;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий;
- самостоятельное выделение и формирование познавательной цели;
- построение логической цепи рассуждений;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при её решении;
- умение использовать наглядные модели;
- формулирование проблемы;
- установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- с помощью учителя выявлять проблему и оценивать предлагаемые способы её разрешения;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- определение цели и функций участников, способов взаимодействия;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как в факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.). показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

По окончании реализации программы обучающиеся научатся:

1. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации и на формирование правильной осанки;
2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
3. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
4. составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Учащиеся получают возможность научиться:

1. правилам поведения и правилам по технике безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале;
2. способам и особенностям движений и передвижений человека;
3. систематизировать знания о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
4. общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и плоскостопия;
5. различать причины травматизма;
6. правилам изучаемых подвижных и спортивных игр.

Виды и формы контроля:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает ряд тестовых вопросов по теории, а также тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В программе используются различные формы контроля: фронтальный и индивидуальный.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления.

Основные виды учебной деятельности: Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Основные виды учебной деятельности: Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Ведение спортивной борьбы.

Раздел 3. Общая физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Основные виды учебной деятельности: участие в соревнованиях

Раздел 4. Учебно- тренировочные игры, соревнования

Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Круговая система проведения игр.

Основные виды учебной деятельности: Участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка	14
3	Общая физическая и специальная подготовка	8
4	Учебно - тренировочные игры, соревнования	7
	Итого:	34