

ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАДМИНТОН»

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 6-7 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. 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).

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

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.

Раздел 4. Учебно- тренировочные игры, соревнования

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