

Пояснительная записка.

Рабочая программа учителя по внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы внеурочной деятельности начального и основного образования под редакцией В.А. Горского, М.: Просвещение, 2015г.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД;

- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты, учитывая интересы сторон и сотрудничества;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Обучающийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
-учиться работать по определенному алгоритму;
-проводить сравнение и классификацию объектов;
-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;
-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;
-использовать знания во время подвижных игр на досуге;
-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;
-формулировать свои затруднения;
-предлагать помощь и сотрудничество;
-договариваться и приходить к общему решению;
-формулировать собственное мнение и позицию;
-осуществлять взаимный контроль;
-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;
-слушать и понимать речь других;
-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Обучающийся получит возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в

зависимости от конкретных условий;

- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Обучающий получит возможность для формирования:

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Основы теоретических знаний.

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Санитарно – гигиенические требования и требования безопасности к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Знакомство со знаменитыми бадминтонистами. Олимпийское движение в бадминтоне. Знакомство с правилами игры в бадминтон.

Раздел 2. Знакомство с техникой игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста (СФП). Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты. Игры на развитие скоростных качеств. Основные стойки и перемещения в них (при подаче, приеме подачи, удара). Хват бадминтонной ракетки, держание волана. Способы перемещения. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Имитация техники ударов справа, слева, снизу. Изучение и совершенствование техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.

Раздел 3. Игры с элементами бадминтона.

Парные игровые упражнения. Перекидывание волана в парах. Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Совершенствование техники парных игровых упражнений. Парные и групповые игровые упражнения с ракеткой и воланом. Парные эстафеты с ракеткой и воланом. Игры: «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Гонка волана с упражнениями», «Бой с тенью», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я,

с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Лапта бадминтонистов», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Учебные игры с круговой сменой».

Раздел 4. Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.

Контроль общей физической подготовленности учащихся. Контроль специальной физической и технической подготовленности. Первенство по бадминтону. Парные эстафеты с воланом. Эстафеты с воланом и ракеткой.

Виды спортивно-оздоровительной деятельности: спортивные занятия, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, проведение школьных спортивных турниров, участие в школьных оздоровительных акциях, а также в социуме за пределами школы.

Формы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления: работа спортивных секций, организация экскурсий, походов, «Дней здоровья», подвижных игр, внутришкольных спортивных соревнований, проведение бесед по охране здоровья, прогулки на свежем воздухе, агитация учащихся в спортивные секции.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Первый уровень результатов:

Формируется мотивация к учению через внеурочную деятельность. На основе двигательной активности школьники приобретают первичные знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом.

Второй уровень результатов:

Ученик самостоятельно, во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым, сможет выполнять задания данного типа, для данного возраста. Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту, физкультуре, растениям, деревьям, воде и т.д.

Третий уровень результатов:

Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Инструментарием для оценивания результатов являются так же анкетирование обучающихся и родителей, самоанализ, самооценка, наблюдения.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	
		1 класс	2 класс
1	Основы теоретических знаний	4	4

2	Знакомство с техникой и тактикой игры	7	11
3	Игры с элементами бадминтона	14	8
4	Контрольно-тестирующий комплекс	8	11
	Итого	33 часа	34 часа

1 класс (33 часа)

№п/п	Тема
1	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.
2	Основные термины и понятия в бадминтоне. Требование к одежде и инвентарю
3	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Выпуск стенгазеты.
4	Знакомство с правилами игры в бадминтон.
5	Выполнение упражнений для развития гибкости.
6	ОРУ для увеличения подвижности плечевого пояса
7	ОРУ для увеличения подвижности суставов ног.
8	ОРУ для развития прыгучести
9	ОРУ для формирования правильной осанки и ее коррекции.
10	Упражнения для развития силы кисти.
11	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки и физкультминуток.
12	Правильное перемещение по площадке.
13	Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
14	Стойки при подаче и приеме.
15	Правосторонние и левосторонние игровые стойки.
16	Средние игровые стойки.
17	Игровые стойки: высокие и низкие.
18	Защитные и атакующие стойки.
19	Универсальные стойки.
20	Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая.
21	Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.
22	Передвижения: вперед, назад, в сторону; прыжок, бег.
23	Упражнения для развития ориентации в пространстве.
24	Упражнения для развития равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление

25	Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет. Игра «Вертушка».
26	Спортивная викторина
27	Соревнование «Жонглирование с перемещением».
28	Соревнования по упражнениям на быстроту и выносливость.
29	Соревнования по бадминтону.
30	Эстафета с воланом.
31	Парная эстафета.
32	Турнир по бадминтону.
33	Наши чемпионы. Выпуск стенгазеты.

2 класс (34 часа)

№п/п	Тема
1	Повторение правил техники безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.
2	Здоровый образ жизни. Личная гигиена и режим дня.
3	Психология бадминтониста.
4	Повторение правил игры в бадминтон.
5	Упражнений для развития гибкости, прыгучести, выносливости, быстроты.
6	Изучение техники подачи у стены и в парах.
7	Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов.
8	Совершенствование техники перемещения в различных стойках.
9	Способы перемещения по площадке.
10	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста
11	Изучение техники подачи у стены.
12	Контроль скорости передвижения по площадке.
13	Техника жонглирования на разную высоту с перемещением.
14	Техника жонглирования открытой и закрытой сторонами ракетки.
15	Совершенствование техники жонглирования на разную высоту с перемещением открытой и закрытой сторонами ракетки.
16	Техники выполнения ударов слева, справа, сверху открытой стороной.
17	Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой.
18	Перекидывание волана в парах. Игра «Падающий волан».
19	Парные игровые упражнения. Игра «Бой с тенью».
20	Парные игровые упражнения. Игра «Чётные и нечётные».
21	Совершенствование техники бросков по разным траекториям. Игра «Убеги от водящего».
22	Совершенствование техники парных игровых упражнений. Игра «Парная гонка волана».
23	Совершенствование техники парных игровых упражнений.

	Игра «Унеси волан».
24	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.
25	Совершенствование техники парных игровых упражнений. с двумя воланами. Игра «Кто выше и быстрее?»
26	Контроль двигательных умений и навыков учащихся
27	Контроль общей физической подготовленности учащихся
28	Контроль специальной физической и технической подготовленности.
29	Выполнение групповых игровых упражнений.
30	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.
31	Первенство по бадминтону. Игра «Кто выше и быстрее?»
32	Первенство по бадминтону. Игра «Парная гонка волана».
33	Первенство по бадминтону. Игра «Чётные и нечётные».
34	Первенство по бадминтону. Подведение итогов.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета школы

№1 от « 30 » августа 2017г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР:

ФИО