

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение " Средняя
общеобразовательная школа №5 имени дважды Героя Советского Союза
Ивана Даниловича Черняховского"

(МАОУ "СОШ №5 им. И.Д.Черняховского")

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
"БАДМИНТОН"

5 класс
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Тонкошкурова Софья Андреевна
учитель физической культуры

город Черняховск
2021 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «БАДМИНТОН» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016),

- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта и основного общего образования (далее ФГОС ООО),

- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937),

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. Регистрационный № 40154);

- Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

- Плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского» на 2021 – 2022 учебный год.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

1. вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
2. обучение учащихся технике игры;

3. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
5. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 5 класса, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения.

Программа состоит из следующих разделов:

1. основы знаний по избранному виду спорта;
2. технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
3. общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

Метапредметные результаты:

1. понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
2. уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
3. проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:

4. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
5. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы 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.

Техническая 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).

Тактическая подготовка

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

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.

Распределение учебного времени на виды программного материала
1 часа в неделю – 35 часа в год

Распределение учебного материала по бадминтону

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

Тематическое планирование по бадминтону

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	1	1	
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	1	0,5	0,5
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	1	0,5	0,5
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Первичное ознакомление и освоение	1	0,5	0,5
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных	1		1

		умений			
6	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	1	0,5	0,5
7	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	1		1
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	1	0,5	0,5
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	1		1
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	1	0,5	0,5
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение поддачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	1		1
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	1		1
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	1		1
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	1		1
15	Короткие быстрые удары	Обучение	1		1

16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизир ование знаний	1		1
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	1		1
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирова ние, просмотр видеофильма	1		1
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	1		1
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	1		1
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	1		1
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	1		1
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	1		1
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	1		1
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	1		1
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассны е соревнования отдельно между мальчиками и девочками	1		1

27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	1		1
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	1	1	
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование			
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	1		1
31 - 32	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	2	1	1
33	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	1		1
34	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	1		1
35	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	1		1
	Итого		35	6	29