

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Ленинского района МО "Город Саратов"

МОУ "СОШ № 94"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
класных
руководителей

Е.В. Кузнецова
Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

И.С. Клещев
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ
№ 94"

Р.Р. Овснев
Приказ № 262 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Бадминтон»

для обучающихся 5-11 классов

Саратов 2023

Пояснительная записка

Данная программа секции «Бадминтон» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 10 – 18 лет (5 – 11 классы).

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, кружок «Бадминтон» является лучшим выбором. «Бадминтон» - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. «Бадминтон» - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи. *Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. Развивающие: • развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический зал);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Ракетки для игры в Бадминтон;
- Воланчик;

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). Место учебного предмета в учебном плане Программа кружка «Бадминтон» рассчитана на 34 часа.

Организационно-методические рекомендации Возраст детей: от 10 до 18 лет Занятия проводятся 1 раз в неделю - 1 час.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы «Бадминтон»:

В результате изучения курса «Бадминтон» будут достигнуты:

Предметные результаты:

В области нравственной культуры:

- Знания по истории развития бадминтона в Олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их цели, задач и форм организации.
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактика вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- Способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущей профессиональной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.
- Способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовке.
- Способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способов 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 совместной физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении точка.
- Овладение 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 физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений ходьба, бег, прыжки, лазанья и другие различными способами в различных изменяющихся внешних условиях.
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону их планирования и содержательного наполнения.
- Владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, и использование их 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 проведения самостоятельных форм занятий по бадминтону.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдение, измерение и моделирование.
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
- Умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона.
- Умение использовать знаковые системы таблицы схемы по бадминтону.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону.
- Владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону. С
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, в праве здорового образа жизни.