

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 г. НАДЫМА»**



СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по учебно-
воспитательной работе

Зам. директора по УВР
Хакимова С.Ю.
29.08. 2017 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
здоровьесберегающих
дисциплин

Председатель МО
Ледовская Д.Г.
Протокол от 28.08.2017 г. № 1

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного и оздоровительного направления
спортивная мастерская «Первые шаги в бадминтоне»
для учащихся 5-х-6-х классов
общеобразовательных организаций**

**Составитель: Волюхова Т.А.,
учитель физической культуры**

**Надым
2017**

Содержание

- I.** Пояснительная записка
- II.** Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности
- III.** Ожидаемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности
- IV.** Содержание курса внеурочной деятельности
- V.** Учебно-тематический план
- VI.** Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Программа курса по внеурочной деятельности спортивная мастерская «**Первые шаги в бадминтоне**» ориентирована на физкультурно – спортивное направление. Данная программа предлагает направлять деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону.

Цели и задачи

Игра в бадминтон направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- обучение учащихся технике игры;
- обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

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

II. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа спортивной мастерской «Первые шаги в бадминтоне» относится к физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению, рассчитана на 2 года занятий,

объемом в 68 часов, 1 час в неделю в 5 классе, 1 час в неделю в 6 классе.

III. Ожидаемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности Спортивной мастерской «Первые шаги в бадминтоне»

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень выполнения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- изучать историю данного спорта;
- описывать технику данных упражнений;
- овладеть основными приемами техники;
- выполнять технически правильно изученные технические приёмы;
- оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности;
- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок, для развития соответствующих физических качеств;
- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;
- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей;
- выполнять обязанности командира отделения; оказывать помощь в установке и уборке снарядов; соблюдать правила соревнований; применять подбор одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха;
- выполнять технически правильно изученные технические приёмы;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения физическими упражнениями.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини-волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся 5классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутри классных и внутри школьных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и учеников. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия проводятся в режиме учебных тренировок.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся применяют разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

IV. Содержание курса внеурочной деятельности-5 класс

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории бадминтона, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые

способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний (4 часа)

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона.

Специальная подготовка техническая (16 часов)

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).

Специальная подготовка тактическая (5 часов)

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

ОФП (5 часов)

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.

Соревнования (4 часов)

V. Учебно-тематический план-5 класс

| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|--------------|
| 1. | Основы знаний | 4 |
| 2. | Специальная подготовка техническая | 16 |
| 3. | Специальная подготовка тактическая | 5 |
| 4. | ОФП | 5 |
| 5. | Соревнования | 4 |
| | Итого | 34 |

Содержание курса внеурочной деятельности-6 класс

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории бадминтона, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал способствующий обучению

техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний (4 часа)

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.

Специальная подготовка техническая (16 часов)

Игровая стойка. Жонглирование воланом. Удары в стенку. Высокая подача. Высокий удар справа сверху. Хватка ракетки. Нападающий удар сверху вниз. Короткий удар справа сверху. Низкая подача. Прием низкой подачи. Высокая подача. Передвижение к сетке. Передвижение в три шага.

Специальная подготовка тактическая (5 часов)

Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

ОФП (5 часов)

Упражнения направленные на развитие физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей, силы, ловкости и др.). Бег лицом вперед, спиной вперед, с изменением направления, Остановки по сигналу. Броски волана из различных и.п. на точность, на дальность, Перемещения приставными шагами, прыжками. Эстафеты с элементами бега, прыжков, бросков и акробатики. Подвижные игры «Скакуны», «Охотники и утки», «Мяч капитану».

Упражнения с воланом и ракеткой: Стойка игрока, большие и малые круги, «восьмерки» с ракеткой. Подбрасывание и ловля волана ракеткой.

Соревнования (4 часов)

V. Учебно-тематический план-6 класс

| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|--------------|
| 1. | Основы знаний | 4 |
| 2. | Специальная подготовка техническая | 16 |
| 3. | Специальная подготовка тактическая | 5 |
| 4. | ОФП | 5 |
| 5. | Соревнования | 4 |
| | Итого | 35 |

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств

1 год обучения

| № п/п | Название теста | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | Н | С | В | Н | С | В |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 7 | 12 | 17 | 3 | 7 | 12 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз) | 2 | 4 | 6 | 7 | 11 | 15 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз) | 32 | 34 | 36 | 32 | 36 | 38 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 11.5 | 11.0 | 10.5 |
| 5 | Наклон из положения сидя (см) | 3 | 5 | 9 | 6 | 9 | 12 |
| 6 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 5 | 7 | 9 | 3 | 5 | 7 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 135 | 150 | 170 | 120 | 135 | 155 |
| 8 | Бег 30 м (сек) | 6.5 | 6.0 | 5.6 | 6.8 | 6.2 | 5.9 |

Н – низкий уровень развития
С – средний уровень развития
В – высокий уровень развития

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств 2 год обучения

| № п/п | Название теста | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|--|----------|------|-----|---------|------|------|
| | | Н | С | В | Н | С | В |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 10 | 15 | 20 | 5 | 9 | 15 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лёжа (раз) | 3 | 5 | 7 | 9 | 13 | 17 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз) | 36 | 38 | 40 | 38 | 40 | 42 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 10,8 | 10.0 | 9,8 | 11,0 | 10.5 | 10.0 |
| 5 | Наклон из положения сидя (см) | 3 | 7 | 10 | 9 | 12 | 14 |
| 6 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 7 | 9 | 11 | 5 | 7 | 9 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 135 | 160 | 175 |
| 8 | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 5,6 | 5.2 | 6.2 | 5.9 | 5.6 |

Контрольные упражнения по технике игры

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз Первый год обучения), 15-20 раз (второй год обучения).
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность).
4. Подача открытой, закрытой стороной ракетки. Способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач.
5. Противодействие одного игрока против двух игроков.

Участие в соревнованиях

Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

VI. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12 м. Для проведения занятий в секции бадминтона необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ракетка для бадминтона – 20 шт.
2. Волан - 20 шт.
3. Сетка для игры в бадминтон – 1 шт.

Рекомендуемая литература

Литература для учителя:

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 2004.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 2012.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 2013.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

Литература для учащихся:

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 2014.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2011.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana