

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 4»
города Малая Вишера

Рассмотрено и согласовано
МО учителей физкультуры,
ОБЖ, технологии
протокол № 1 от 31.08.18

Утверждено
приказ директора МАОУ СШ
№4 № 124 от 03.09.18

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по физической культуре
«Бадминтон»
для 6 классов
на 2018-2019 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Л.А. Александрова

2018 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре для 6 –х классов «Бадминтон» разработана и составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования).

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Бадминтон» предназначена для обучающихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 6 классов. Всего 35 часов в год

Программа «Бадминтон» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. 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.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной 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 целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

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 будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано 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 подготовки;
- 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.

1. Содержание программы внеурочной деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.

Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти

Организация и проведение соревнований по бадминтону. Обучение технике игровых стоек.. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке

Обучение короткой подаче Обучение высокодаleckим ударам. Обучение мягким ударам перед собой. Обучение удару над головой справа. Обучение плоской подачи. Обучение плоским ударам. Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодаleckой подаче. Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Совершенствование высокодаleckого и нападающего удара над головой справа. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Совершенствование высокодаleckой подачи. Совершенствование высокодаleckого и нападающего удара над головой. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед. Совершенствование комбинации: высокодаleckая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка). Обучение укороченному удару (мягкому). Совершенствование мягких и плоских ударов. Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа. Обучение правилам одиночной и парной игр. Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП. Совершенствование высокодаleckой подачи до задней линии площадки. Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой. Совершенствование плоских ударов. ОФП. Совершенствование перемещений вперед. Совершенствование высокодаleckих ударов. ОФП Совершенствование укороченных ударов. Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок. Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара

Разбор правил одиночной игры.

2. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Календарно-тематическое планирование.

№ П/ П	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения 6 «А»		Дата проведения 6 «Б»	
			план	факт	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону. История возникновения игры бадминтон. Правила игры. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	1				
2	Организация и проведение соревнований по бадминтону. Обучение технике игровых стоек.	1				
3	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	1				
4	Обучение короткой подаче	1				
5	Обучение высокодалеким ударам	1				
6	Обучение мягким ударам перед собой	1				
7	Обучение удару над головой справа	1				
8	Обучение плоской подачи	1				
9	Обучение плоским ударам	1				
10	Обучение нападающему удару над головой справа	1				
11	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	1				

12	Обучение высокодалевой подаче	1				
13	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1				
14	Совершенствование высокодалеко́го и нападающего удара над головой справа	1				
15	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	1				
16	Совершенствование высокодалевой подачи					
17	Совершенствование высокодалеко́го и нападающего удара над головой	1				
18	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперёд	1				
19	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	1				
20	Совершенствование комбинации: высокода́лекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	1				
21	Обучение укороченному удару (мягкому)	1				
22	Совершенствование мягких и плоских ударов	1				
23	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	1				
24	Обучение правилам одиночной и парной игр	1				
25	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	1				
26	Совершенствование высокодалевой подачи до задней линии площадки	1				

27	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	1				
28	Совершенствование плоских ударов. ОФП.	1				
29	Совершенствование перемещений вперед.	1				
30	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП	1				
31	Совершенствование укороченных ударов.	1				
32	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок.	1				
33	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара	1				
34	Разбор правил одиночной игры.	1				
35	Разбор правил одиночной игры.	1				