Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка
при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:
руководитель МО
_____
Софронова Г.Н. **Ф.И.О.**
Протокол № 1
от «30**»** августа **2019г.**

Согласовано:
зам. руководителя по УВР
_____
Орлова С.В. **Ф.И.О.**
от «02**»** сентября **2019г.**

Утверждено:
руководитель СП
_____
Сухих А.В. **Ф.И.О.**
Распоряжение № 21
от «02**»** сентября **2019г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	7 (основное общее образование)
Направление	спортивно-оздоровительное
Название	Бадминтон
Учебный год	2019-2020
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Программу составил : Наумов Леонид Владимирович
Квалификационная категория: соответствие должности

Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья школьников на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Программа ориентирована на учащихся 7 класса. Общее количество часов по программе – 68 (2 часа в неделю). Продолжительность одного занятия – 40 мин.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих **задач:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основная форма занятий – спортивная секция. Занятия организуются в индивидуальной, парной, групповой формах.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Занятия с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов.

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий бадминтонистов и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо развития физических качеств, на этих занятиях необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на занятиях с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности курс внеурочной деятельности включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Структура курса

№	Перечень основных разделов(тем) программы	Количество часов на их реализацию	Перечень универсальных действий, которые развивает раздел
1.	Правила. Основы игры. Перемещения.	4	Познавательные: усваивать основные понятия и термины бадминтона. Владеть знаниями о влиянии занятий на здоровье.
2.	Элементы бадминтона.	18	Коммуникативные: взаимодействие с партнёром. Регулятивные: осваивать технику упражнений, элементов. Определять и устранять ошибки.
3.	Учебная игра 1*1	13	Коммуникативные: уметь моделировать действия в тактике игры. Регулятивные: осваивать сочетание элементов. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе деятельности.
4.	Учебная игра 2*2	23	Коммуникативные: уметь моделировать действия в тактике игры. Регулятивные: осваивать сочетание элементов. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе деятельности.
5.	Минисоревнования	6	Коммуникативные: уметь работать в парах, группе.
	Итого:	64	

Планируемые результаты

В результате освоения курса учащиеся освоят терминологию и основные понятия бадминтона. Узнают о положительном влиянии занятий на здоровье. Научатся взаимодействию с партнёром. Освоят технику элементов и упражнений, определять и исправлять ошибки. Научатся моделировать тактические действия во время игры. Освоят умение управлять своими эмоциями. Смогут организовать учебную игру со сверстниками вне школы.