Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-

общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:
руководитель МО
____
Сафронова Г.И. **Ф.И.О.**
Протокол № 1
от «28**»** августа **2020 г.**

Согласовано:
зам. руководителя по УВР
____
Орлова С.Н. **Ф.И.О.**
от «31**»** августа **2020 г.**

Утверждено:
Руководитель СП
____
Сидорин Н.В. **Ф.И.О.**
Распоряжение № 2 [illegible]
от «01**»** сентября **2020г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	5 (основное общее образование)
Направление	спортивно-оздоровительное
Название	«Спортивные игры на основе бадминтона»
Учебный год	2020-2021
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Программу составил(а)
Ф.И.О. педагогического работника: Орлов Михаил Геннадьевич
Квалификационная категория: нет

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры на основе бадминтона» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта НОО и ООО.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

-Приказом Министерства образования и науки РФ № 2357от 22.09.2011 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009г»

-Письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12 мая 2011 « Об организации внеурочной деятельности при введении федерального стандарта общего образования»

-Приказом Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29 декабря 2011г «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009г «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №81 от 24.11.2015г « О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидимиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»

- Письмом Минобрнауки России №09-3564 от 14.12.2015г « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Внеурочная деятельность позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Задачи:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
– формирование культуры движений посредством технических действий игры в бадминтон;
– освоение знаний об игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии;
– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для занятий отводится 1 час в неделю, что составляет в целом 34 часа в учебном году. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание курса и количество часов	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
5 класс (34 ч)		
Организация и проведение занятий бадминтоном. (1 час)	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.	**Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке. **Называть** размеры игровой площадки, её основные зоны. **Выбирать** ракетку и волан для игры в бадминтон.
Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. (1 час)	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. **Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий.
Способы держания (хватки) ракетки. (1 час) Игровые стойки в бадминтоне. (2 часа) Передвижения по площадке. (2 часа)	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	**Демонстрировать** основные способы хватки ракетки. **Демонстрировать** основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. **Демонстрировать** технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.
Техника выполнения ударов. (10 часов)	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	**Демонстрировать** технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. **Демонстрировать** технику выполнения высоко-далекой подачи.

Содержание курса и количество часов	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. (17 часов)	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».	**Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. **Выполнять** передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. **Выполнять** передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.