**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивная секция «Бадминтон»**

**5-9 классы**

***(является частью раздела 2.2 ООП ООО)***

Составитель:

Супруненко В.Л,

учитель физической культуры.

Новосибирск, 2020

Рабочая программа реализуется из расчёта 2 часа в неделю в 5-9 классах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего за учебный год |
| 5 класс | 2 | 35 | 70 |
| 6 класс | 2 | 35 | 70 |
| 7 класс | 2 | 35 | 70 |
| 8 класс | 2 | 36 | 72 |
| 9 класс | 2 | 34 | 68 |
|  |  | Всего за курс | 350 |

**Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса:**

**Личностными** результатами изучения курса «Нестандартная математика» являются формирование следующих умений и качеств:

* развитие умений ясно, точно и грамотно изла­гать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
* креативность мышления, общекультурное и интеллектуальное развитие, инициатива, находчивость, активность при решении ма­тематических задач;
* формирование готовности к саморазвитию, дальнейшему обучению;
* выстраивать конструкции (устные и пись­менные) с использованием математической терминологии и символики, выдвигать аргу­ментацию, выполнять перевод текстов с обы­денного языка на математический и обратно;
* стремление к самоконтролю процесса и ре­зультата деятельности;
* способность к эмоциональному восприятию математических понятий, логических рассу­ждений, способов решения задач, рассматри­ваемых проблем.

**Метапредметным результатом** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

* ***Регулятивные УУД:***
* самостоятельно обнаруживать и формулиро­вать учебную проблему, определять цель УД;
* выдвигать версии решения проблемы, осо­знавать (и интерпретировать в случае необ­ходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
* составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
* разрабатывать простейшие алгоритмы на ма­териале выполнения действий с натуральны­ми числами, обыкновенными и десятичными дробями, положительными и отрицательными числами;
* сверять, работая по плану, свои действия с це­лью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
* совершенствовать в диалоге с учителем само­стоятельно выбранные критерии оценки.
* ***Познавательные УУД:***
* формировать представление о математической науке как сфере человеческой деятельности, о ее значимости в развитии цивилизации;
* проводить наблюдение и эксперимент под ру­ководством учителя;
* осуществлять расширенный поиск инфор­мации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* определять возможные источники необхо­димых сведений, анализировать найденную информацию и оценивать ее достоверность;
* использовать компьютерные и коммуника­ционные технологии для достижения своих целей;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осуществлять выбор наиболее эффектив­ных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* анализировать, сравнивать, классифициро­вать и обобщать факты и явления;
* давать определения понятиям.
* ***Коммуникативные УУД:***
* самостоятельно организовывать учебное взаи­модействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т. д.);
* в дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;
* учиться критично относиться к своему мне­нию, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
* понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, тео­рии);
* уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий,

тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном.

**Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону.** Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону**.

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону**. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной**

**направленностью.**

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.

Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

**1. Основы знаний (теоретические знания)**

Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развитие бадминтона. Оборудование и инвентарь.

**2. Общеразвивающие упражнения**

Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки.

Для увеличения подвижности плечевого пояса.

Для увеличения подвижности суставов ног.

Для развития гибкости туловища.

С гимнастической скакалкой (прыжки).

С выпадом для повышения скорости выполнения ударов.

**3. Техника и тактика игры в бадминтон**

Правильное перемещение по площадке.

Обучение различным способам хватов ракетки.

Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом.

Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах.

Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.

Наблюдение за воланом и за противником во время игры.

Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2–3 удара.

**4. Игры**

 Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику.

 Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки.

 «Вертушка»

 Одиночные встречи со счетом до 5 очков, до 11 очков.

**5. Тестирование физической подготовленности**

Челночный бег 3х10 м.

Бег 30м.

Сила мышц брюшного пресса

**6. Контрольные упражнения**

- Ловкость (жонглирование)

- Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет

- Оперативное мышление

- Подвижность плечевого пояса

- Скорость одиночного движения

- Скорость перемещения по площадке

- Подача

- Прием подачи

- Скорость одиночных ударов

**Общефизическая и специальная подготовка**

Основными задачами общей и специальной физической подготовки игрока в бадминтоне являются:

 приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений;

 всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать;

 полное овладение техникой ударов по волану;

 практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов;

 освоение новых движений различной координации средствами игры в бадминтон и совершенствование специальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, необходимых для игры в бадминтон.

С целью решения перечисленных задач с успехом используются все имеющиеся средства и методы физического воспитания.

Специальная физическая подготовка проводится исходя из конкретных условий, упражнений и комплексов, подобранных применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь развивается гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.