

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ - школа «Планета детства»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Мишина И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Старикова Г.В.

№85/О от 28.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Бадминтон»

для обучающихся 10-11 классов

Спас – Заулок

2023

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» для обучающихся 10–11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в школе.

Программа «Бадминтон» на уровне среднего общего образования разработана с целью оказания методической помощи учителю физической культуры для реализации программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления как составной части основной образовательной программы школы. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то достижение метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся обеспечивает внеурочная деятельность. Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются:

всестороннее гармоничное развитие юношей и девушек, увеличение объёма их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний;

совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико-тактических действий игры в бадминтон;

развитие социально значимых качеств личности, применение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

развитие и поддержка одарённых обучающихся в области спорта.

Программа «Бадминтон» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участия в соревнованиях.

Программа «Бадминтон» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов как 3 час физической культуры в 10,11 классах – по 34 часа.

2. Содержание программы

10 класс

Знания о бадминтоне

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Способы самостоятельной деятельности

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

11 класс

Знания о бадминтоне

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном. Оценка индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне.

Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.

Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

Упражнения специальной физической подготовки.

3. Планируемые результаты

Содержание программы «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении программы «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней; сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение проявлять способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Предметные результаты

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

10 класс

умение определять влияние бадминтона на укрепление здоровья;

умение характеризовать основные формы организации занятий бадминтоном, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

умение составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры средствами бадминтона;

выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики миопии;

выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий бадминтоном;

умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность средствами бадминтона для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

умение проводить мероприятия средствами бадминтона по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

умение составлять комплексы специальной физической подготовки средствами бадминтона.

11 класс

использование бадминтона для сохранения творческой активности, профилактики профессиональных заболеваний;

знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности средствами бадминтона;

выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с элементами бадминтона для профилактики различных заболеваний;

выполнение технических действий и тактических приемов бадминтона, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение составлять и проводить комплексы физических упражнений с элементами бадминтона различной направленности;
 умение определять уровни индивидуального развития физических качеств;
 выполнение технических приёмов и тактических действий бадминтона;
 осуществление судейства в бадминтоне;
 выполнение комплексов специальной физической подготовки средствами бадминтона.

4. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о бадминтоне	1	http://school-collection.edu.ru
2	Способы самостоятельной деятельности	3	http://school-collection.edu.ru
3	Физическое совершенствование	30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/?ysclid=ltps6m5noz906606279 http://www.infosport.ru/pres/szr/1999N5/index/

11 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о бадминтоне	1	http://school-collection.edu.ru
2	Способы самостоятельной деятельности	3	http://school-collection.edu.ru
3	Физическое совершенствование	30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/?ysclid=ltps6m5noz906606279 http://www.infosport.ru/pres/szr/1999N5/index/