
**смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Демидовская школа – интернат»**

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 28.08.2023

«Утверждаю»
Директор
СОГБОУ «Демидовская школа-интернат»
А.В.Шевандин
Приказ №. 234-од от 28.08.2023



Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного
направления «Веселый воланчик» для 5-8 классов

Учитель: Степаньков Алексей Борисович

2023-2024

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 31.12.2014г.);
- письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р, методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения.
- Программа разработана на основе рабочей программы (для учителей общеобразовательных учреждений) Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск., в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Аннотация к рабочей программе «веселый воланчик»

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 31.12.2014г.);
- письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р, методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения.
- Программа разработана на основе рабочей программы (для учителей общеобразовательных учреждений) Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск., в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся среднего школьного звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по бадминтону.

Бадминтон увлекает и мальчиков и девочек, так как:

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;

экипировка

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к

занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Программа разработана для учащихся 5,6,7,8 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон»

Ожидаемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- 3) официальные правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутришкольных соревнованиях по бадминтону.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивость.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Литература:

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/>Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadmintone.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

Тематическое планирование по бадминтону

№		Дата проведения			
		5кл	6кл	7кл	8кл
1	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях	01.09	04.09	07.09	01.09
2	Закрепление техники хвата ракетки. Контрольные упражнения	08.09	11.09	14.09	08.09
3	Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.	15.09	18.09	21.09	15.09
4	Жонглирование на разной высоте с перемещением.	22.09	25.09	28.09	22.09
5	Изучение способов передвижения по площадке.	29.09	02.10	05.10	29.09
6	Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с	06.10	09.10	12.10	06.10
7	Изучение правильной техники выполнения подачи. Изучение	13.10	16.10	19.10	13.10
8	Совершенствование техники передвижения по площадке без	20.10	23.10	26.10	20.10
9	Изучение техники передачи волана в парах.	27.10	13.11	09.11	27.10
1	Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.	10.11	20.11	16.11	10.11
1	Совершенствование техники передвижения по площадке без	17.11	27.11	23.11	17.11
1	. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких	24.11	04.12	30.11	24.11
1	Изучение приема подачи.	01.12	11.12	07.12	01.12
1	Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.	08.12	18.12	14.12	08.12
1	Совершенствование техники приема подачи.	15.12	25.12	21.12	15.12
1	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.	22.12	15.01	28.12	22.12
1	Совершенствование техники приема подачи.	29.12	22.01	11.01	29.12
1	Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.	12.01	29.01	18.01	12.01
1	Совершенствование техники выполнения высоко-далеких	19.01	05.02	25.01	19.01
2	Высоко-далекие удары. Изучение правил проведения	26.01	12.02	01.02	26.01
2	Изучение приема подачи сверху.	02.02	19.02	08.02	02.02
2	Высоко-далекие удары. Прием подачи сверху.	09.02	26.02	15.02	09.02
2	Повторение правил проведения соревнований по бадминтону.	16.02	04.03	22.02	16.02
2	Передачи в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости	01.03	11.03	29.02	01.03
2	Совершенствование техники элементов, пройденных на	15.03	18.03	07.03	15.03

2	Совершенствование техники элементов, пройденных на	22.03	01.04	14.03	22.03
2	Совершенствование одиночной игры в парах на количество	05.04	08.04	21.03	05.04
2	Повторение подачи и приема подач сверху. Проведение	12.04	15.04	04.04	12.04
2	Изучение приема и подач сверху, снизу. Одиночные встречи	19.04	22.04	11.04	19.04
3	Удары сверху, снизу. Одиночная игра в парах на количество	26.04	29.04	18.04	26.04
3	Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе.	03.05	06.05	25.04	03.05
3	Совершенствование техники элементов, пройденных на	17.05	13.05	02.04	17.05
3	Контроль выполнения приема подачи. Игра «Вертушка»,	24.05	20.05	16.04	24.05
3	. Одиночные встречи – контрольное занятие.		27.05	23.04	