

Общие сведения

Рабочая программа «Двигаясь, играй» составлена на основе:

- Примерной программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства» /А.П. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона.- М. : Советский спорт, 2012

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», ст. 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;

- Рабочей программы по физической культуре 3 класс. К УМК В.И. Лях.: ВАКО, 2015 г.);

Данная программа создавалась с учётом того, что внеурочные формы занятий физическими упражнениями, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью внеурочной формы занятий является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение специализированной школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об изучаемом виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к изучаемым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа предлагает изучить учащимся 3 класса доступный вид спорта бадминтон. Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики олимпийского вида спорта. Программа рассчитана на два часа в неделю, всего 68 часов.

Бадминтон доступный вид спорта для учащихся начального и 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;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

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 3 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на полугодовое обучение.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы знаний;
- 2) технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;

3) общая физическая подготовка и специальная подготовка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (решительные мероприятия, подвижные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

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 3 классов должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, принимать участие во внутриклассных и 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.

Распределение учебного материала по бадминтону

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	43
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	6
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5 12

Итого 68 часов

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	УУД			
					Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1	Инструкции по технике безопасности.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического)	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Участвовать в диалоге на уроке	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
2	2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Первичное ознакомление и освоение	Учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	Выражать творческое отношение к проведению игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	Планировать свои действия при выполнении игры

3	3	Основы техники игры. Нижняя подача. Виды подачи.	1	Первичное ознакомление и освоение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление правил игры.	Умение объяснять свой выбор и игру.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
4	4	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста .	1	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.
5	5	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Ознакомление и освоение	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	осуществлять анализ выполненных действий.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
6	6	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных	Формирование умения выполнять задание в соответствии

					данными мониторинга здоровья		формах занятий.	с целью.
7	7	Далёкий удар с за маха сверху.	1	Освоение новых ударов	Учебно-познавательный интерес к учебному занятию	Выражать творческое отношение к выполнению упражнений.	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств
8	8	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки.	1	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений

9	9	Удары справа и слева.	1	Освоение нового двигательного действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,
10	10-11	Плоская подача.	2					
11	12	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	Развитие двигательных качеств учащихся	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.
12	13	Подача. Короткие удары.	1	Повторение и закрепление ЗУН	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения

								упражнений
13	14	Короткие быстрые удары.	1	Обучение	Мотивационная основа для занятий спортивными играми	Ориентироваться в игровой ситуации	Уметь слушать особенности игры и соблюдать правила в процессе игры	Учитывать тактические, творческие действия в игре
14	15	Короткие близкие удары.	1	Обучение и систематизирование знаний	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
15	16	Общая физическая подготовка.	1	Развитие двигательных качеств учащихся	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.

16	17	Плоская подача, отражение подачи.	1	Закрепление техники двигательного действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,
17	18,19	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2	Развитие двигательных качеств учащихся	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.
18	20, 21, 22	Поддачи. Диагональные удары.	3	Повторение и закрепление ЗУН	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения

								упражнений
19	23, 24, 25	Освоение техники игры.	3	Обучение и систематизирование знаний	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
20	26, 27	Далёкий с замаха удар.	2	Обучение и систематизирование знаний	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
21	28, 29	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная подготовка	2	Развитие двигательных качеств учащихся	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных	Формирование умения выполнять задание в соответствии

		бадминтониста			физических нагрузок, данными мониторинга здоровья		формах занятий.	с целью.
22	30,31	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	2	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря
23	32,33	Игровые задания.	2	Выполнение заданий по карточкам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений
19	34,35	Сочетание технических приёмов подачи и удара	2	КУ Подача (зачёт)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и

					о нравственных нормах.	упражнений.		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
--	--	--	--	--	------------------------	-------------	--	--