Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» для 8 класса, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха, А.А. Зданевича. Просвещение- 2011год.

**Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

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

**Личностные результаты:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, также применения их в игровой деятельности.

**Предметные результаты:**

* знания истории развития бадминтона, развитие бадминтона в нашем городе;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
* умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь в освоении новых двигательных действий;
* знать и соблюдать правила игры ,способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, знать и соблюдать правила игры;
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы теоретических знаний | 1 | 2 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка бадминтона | 3 | 7 |
| 3 | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста | 3 | 8 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры | 3 | 7 |
|  | Итого | 10 | 24 |