

Программа внеурочной деятельности «Бадминтон» рассчитана для учащихся 5,6,7,9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

Занятия бадминтоном позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Целью физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний об игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа курса внеурочной деятельности «Бадминтон» реализуется в рамках физкультурного и спортивно-оздоровительного направления программы внеурочной деятельности школы.

Данная программа обеспечивает дополнительные условия для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организации их свободного времени. Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для: расширения опыта поведения, деятельности и общения; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами. Необходимость физкультурного и спортивно-оздоровительного образования в школе, начиная

с начальных классов, основывается на физиологической потребности обучающихся в движении. Играть для школьников с ОВЗ – это, прежде всего, двигаться, действовать. Влияние игры, в том числе бадминтона, на умственное развитие обучающихся нельзя недооценивать. Следует отметить, что игра вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра (в играх парных разрядов). Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения вне игровой деятельности, приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Актуальность и социальная значимость данного курса заключается в том, что игры, в том числе бадминтон, являются важнейшим средством развития физической и познавательной активности у обучающихся с особыми образовательными потребностями разного возраста, одним из самых любимых и полезных занятий. А так же актуальность и социальная значимость данного курса состоят в том, что физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся с опорой на физические (физиологические) и психические особенности обучающихся и в соответствии с их интересами. Это обусловлено потребностями обучающихся в двигательной активности и недостаточно сформированной способностью оценки своих возможностей и способностей. Курс внеурочной деятельности «Бадминтон» является лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры и саму игру в бадминтон, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Бадминтон» заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, в приобретении обучающимися умений и знаний о широком спектре двигательной активности, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств посредством овладения техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа реализуется в соответствии со следующими принципами:

- 1) воспитывающая и развивающая направленность обучения;
- 2) обеспечение двигательной активности;
- 3) единства теории и практики;
- 4) научность и доступность;
- 5) систематичность и последовательность;
- 6) принцип наглядности;
- 7) сознательность и активность обучающихся;
- 8) максимальной самореализации с учётом индивидуальных способностей;
- 9) индивидуальный и дифференцированный подходы;
- 10) использование многообразных форм организации обучения