**МОБУ "ВОЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5"**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

«Бадминтон 1-5 класс»

**Волхов 2023**

***Пояснительная записка.***

Актуальностьпрограммы заключается в том, что игра бадминтон очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, культурного наследия своей родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.      Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне 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.

Цели программы: физической культуры является формирование у обучающихся 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:

Образовательные

* вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
* обучение учащихся технике игры;
* обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
* повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
* привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

* профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
* укрепление связок нижних и верхних конечностей;
* повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

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

**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.

Программа разработана для обучающихся 5-7 классов, впервые изучающих спортивную игру «Бадминтон». Программа рассчитана на один год обучения. Программа состоит из следующих разделов:

* основы знаний по избранному виду спорта;
* технические приёмы спортивной игры «Бадминтон»;
* общая физическая подготовка и специальная подготовка бадминтониста.

***Характеристика особенностей реализации программы:***

Вид программы – модифицированный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей  - 11-14 лет

Состав детской группы – постоянный

Категория детей –

Год обучения – 2 год

Особенности набора детей – по показателям здоровья, свободный

Форма занятий – коллективные, теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности.

Режим занятий – 1 час 1 раз в неделю.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей  обучающихся. Практические занятия проводятся во время спортивных мероприятий, спортзале.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить со смешенной группой детей. К занятиям в данном кружке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные врачом.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

Основные виды деятельности:

         теоретические занятия-лекции;

         практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);

         учебно-тренировочные семинары - соединение теории с практикой;

         участие в спортивных соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.
Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.
*Учебный план и программа* занятий предусматривают обучение ребят азбуке бадминтона.
В результате реализации программы учащиеся должны **знать:**

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

В результате реализации программы учащиеся 5-7  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 техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Вид программного материала | Кол-вочасов |
| **1** | Основы теоретических знаний | **5** |
| **2** | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 14 |
| **3** | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста | **8** |
| **4** | Учебно - тренировочные игры, соревнования | **7** |
| **Итого** |  | **34** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний**

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. История зарождения олимпийского движения в России. Физическая подготовка в бадминтоне. Правила личной гигиены. Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности

**Техническая подготовка**

Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.

Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.

Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

 Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.Основные содержательные линии.

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

Упражнения специальной физической подготовки.

**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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 |   | Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | 1 |
| 2-3 |   | Совершенствование передвижений по площадке. Перемещение по площадке в четыре точки.Техника выполнения ударов на сетке «подставка» | 2 |
| 4 |   | Техника выполнения ударов на сетке «откидка» | 1 |
| 5 |   | Техника выполнения ударов на сетке «добивание» | 1 |
| 6-7 |   | Техника выполнения ударов на сетке «толчок» | 1 |
|   |   | Техника выполнения ударов на сетке: «подставка «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. | 2 |
| 8 |   | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки | 1 |
| 9 |   | Высокой подачи. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника. | 1 |
| 10 |   | Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. | 1 |
| 11 |   | Основные содержательные линии. | 1 |
| 12-13 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «подставка» прямо. | 1 |
| 14 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «подставка» по диагонали. |   |
| 15 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «откидка» прямо. | 1 |
| 16 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «откидка»по диагонали. |   |
| 17-18 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «добивание» прямо. | 1 |
| 19 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «добивание» по диагонали. |   |
| 20 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «толчок» прямо. | 1 |
| 21 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «толчок» по диагонали. |   |
| 22 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки прямо. | 1 |
| 23-24 |   | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки по диагонали. | 1 |
| 25 |   | Приёмы тактической борьбы. Правила одиночной и парной игры | 1 |
| 26 |   | Сочетание технических приёмов в учебной игре | 1 |
| 27 |   | Развитие физических качеств. Ведение спортивной борьбы. | 1 |
| 28-29-30-31-32 |   | Соревнования по бадминтону | 5 |
| 33-34 |   | Тестирование двигательных умений и навыков обучающихся | 2 |