**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**Бадминтон — страна волана**

**Краткосрочная программа** **внеурочной деятельности**

**по новым видам спорта**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Возраст обучающихся: 10 – 12 лет (4 – 5 классы)**

Программу разработал:

Малимонов Анатолий Дмитриевич,

учитель физической культуры

**Омск – 2020**

**Пояснительная записка**

Бадминтон-игра проводится с детьми разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть. Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшая способности за считанные доли секунды находить правильное решение. Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах, или просто во дворе дома), то это создает прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом вовремя выполнения двигательной активности.

Программа реализуется учителем физической культуры во внеурочное или каникулярное время. Программа рассчитана на 8 часов по 2 часа в неделю. Занятия могут проводиться на открытых площадках: игровая школьная площадка, стадион и в закрытом помещении: школьный спортивный зал.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов к сохранению и укреплению здоровья через спортивную игру «Бадминтон».

**Задачи программы:**

1. Обучить технике игры в бадминтон.
2. Развивать у обучающихся интерес к данному виду спорта.
3. Воспитывать гармонично-развитую личность, нацеленную на сохранение и укрепление здоровья.
4. Способствовать воспитанию положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в спортивной деятельности.

**Планируемые результаты**

В ходе освоения программы обучающиеся получат возможность для дальнейшего развитие таких физических способностей, как скорость, выносливость, координация движений, гибкость, ловкость, научатся правильно выполнять удары ракеткой по волану, освоят технику владения ракеткой различным способами.

*В сфере личностных учебных действий* получат возможностьуправлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного отношения к сверстникам развивать положительную мотивацию к занятиям спортом.

*В сфере метапредметных учебных действий* обучающиеся анализируют и объективно оценивают результаты собственной спортивной деятельности, находят возможности и способы их улучшения, планируют, организуют и проводят разные формы занятий по бадминтону, учатся вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятиях общих решений.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Форма проведения занятия** |
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемежения. Подвижная игра «Падающий волан» | 1 | Беседа,  практика,  игра. |
| 2 | ОРУ без предмета. Обучение технике хвата бадминтонной ракетки, волана. Подвижная игра «Вышибалы подачей». | 1 | Показ,  практика,  игра. |
| 3 | ОРУ с мячами. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Подвижная игра «Волан навстречу волану» | 1 | Показ.  Практика,  игра. |
| 4 | ОРУ с мячами. Обучение технике ударов. Далекий удар с замахом сверху. Подвижная игра «Кто дальше». | 1 | Показ,  практика,  игра. |
| 5 | ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике ударов справа и слева открытой и закрытой стороной ракетки. Спортивная игра « Бадминтон» (1 на 1) | 1 | Показ,  практика,  игра. |
| 6 | ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники подачи и ударов. Спортивная игра «Бадминтон» (1на1) | 1 | Практика,  игра. |
| 7 | ОРУ со скакалкой. Совершенствование технических приемов в учебной игре. Спортивная игра « Бадминтон» (2на2). | 1 | Практика,  игра. |
| 8 | ОРУ со скакалкой. Проведение соревнования по бадминтону. | 1 | Соревнования |
| Итого |  | 8 |  |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **Занятие №1**  Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемещения. Подвижная игра «Падающий волан» | 1 | 1. Беседа:   Вопросы:  - Вы знаете, что такое «Бадминтон»?  - Какой используется спортивный инвентарь?  - Как правильно держать в руке ракетку?   1. Разминка: ходьба различными способами; бег; ОРУ в кругу. 2. Практическая часть: показ учителя: стойки на месте, стойки с перемещением вперед, стойки с перемещением влево и вправо и индивидуальная работа с обучающимися. 3. Игровая часть: подвижная игра «Падающий волан». |
| **Занятие № 2**  ОРУ без предмета. Обучение технике хвата бадминтонной ракетки, волана. Подвижная игра «Вышибалы подачей». | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, бег, ОРУ в шеренгу по одному. 2. Практическая часть: обучение техникам хват правой рукой ракетки, хват левой рукой ракетки, хваты с чередованием правой левой рукой ракетки. 3. Игровая часть: подвижная игра «Вышибалы подачей». |
| **Занятие № 3**  ОРУ с мячами. Обучение технике подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Подвижная игра «Волан навстречу волану». | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, равномерный бег, ОРУ в кругу. 2. Практическая часть: обучение техникам подачи открытой стороной ракетки, подачи закрытой стороной ракетки, подачи в парах на расстоянии 5 метров друг от друга, подачи через сетку. 3. Игровая часть: подвижная игра «Волан на встречу волану» |
| **Занятие № 4**  ОРУ с мячами. Обучение технике ударов: далекий удар с замахом сверху. Подвижная игра «Кто дальше» | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, равномерный бег, ОРУ в шеренгу по два. 2. Практическая часть: обучение техникам: далекий удар с замахом сверху, стоя в одну шеренгу; далекий удар в парах на расстоянии 7-8 метров; далекий удар с лицевой линии, через сетку. 3. Игровая часть: подвижная игра «Кто дальше». |
| **Занятие № 5**  ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике ударов справа и слева открытой и закрытой стороной ракетки. Спортивная игра «Бадминтон» (1на1) | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, медленный бег, ОРУ в кругу. 2. Практическая часть: освоение ударов с правой стороны, стоя в одну шеренгу, ударов с левой стороны, стоя в одну шеренгу, ударов с левой и с правой стороны партнеру на расстоянии 5-6 метров, то же самое только партнеру через сетку. 3. Игровая часть: спортивная игра «Бадминтон» (1 на 1). |
| **Занятие№ 6**  ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники подачи и ударов. Спортивная игра «Бадминтон» (1на1) | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, равномерный бег, ОРУ в колонне по два. 2. Подготовительная часть: короткая подача в парах, длинная подача в парах, короткая и длинная подача через сетку. 3. Игровая часть: спортивная игра «Бадминтон» (1на1). |
| **Занятие № 7**  ОРУ со скакалкой. Совершенствование технических приемов в учебной игре. Спортивная игра «Бадминтон» (2на2). | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, равномерный бег, ОРУ в кругу. 2. Практическая часть: прием волана после короткого удара, открытой или закрытой стороной ракетки; прием волана после длинного удара, открытой или закрытой стороной ракетки; приемы на площадке в любой точке зоны. 3. Игровая часть: спортивная игра «Бадминтон» (2 на 2). |
| **Занятие № 8**  ОРУ со скакалкой. Проведение соревнования по бадминтону. | 1 | 1. Разминка: ходьба различными способами, равномерный бег, ОРУ в колонне по два. 2. Игровая часть: спортивная игра «Бадминтон» (1на1) |

**Используемые источники**

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana