**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Московской области

Православный приход Скорбященской церкви г. Клина Московской митрополии РПЦ

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

УТВЕРЖЕНA

директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И.

Приказ № \_\_\_от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Бадминтон»**

для обучающихся 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

Составители:

Тукан Тамара Александровна,

учитель начальных классов

Юлаева Анна Геннадьевна,

учитель начальных классов

Мотина Надежда Сергеевна,

учитель начальных классов

Басова Екатерина Анатольевна,

учитель начальных классов

г. Клин 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Н.С. Федченко, в соответствии с рабочей программой воспитания ЧОУ «Православная классическая гимназия «София».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу «Бадминтон» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

**Общая характеристика курса**

Бадминтон, как вид 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.

**Целью** курса «Бадминтон» является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством бадминтона.

**Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о бадминтоне, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий посредством вида спорта «Бадминтон» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях бадминтоном;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе бадминтона;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в Гимназии. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

**Место курса «Бадминтон»**

Программа рассчитана на 4 года обучения (135 часов за весь период освоения курса). В 1 классе занятия проводятся один раз в неделю (33 часа в год), во 2-4 классах 1 раз в неделю (34 часа в год). Курс внеурочной деятельности «Бадминтон» позволяет реализовать межпредметные связи с учебным предметом «Физическая культура».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА «БАДМИНТОН»**

Программа предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов - личностных, ме­тапредметных и предметных.

**Личностные результаты**

Личностные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;

 проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

умениесоблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном;

умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры в бадминтон.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

 умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;

- умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;

- умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне;

- умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон;

- умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

**Предметные результаты**

Предметные результаты изучения курса «Бадминтон» отражают обучающихся при занятиях бадминтоном.

В состав предметных результатов курса «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией по виду спорта бадминтон и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

***1 класс***

Знания о бадминтоне:

**-** умение характеризовать бадминтон как вид спорта;

- знание и умение формулировать особенности для организации места для занятий бадминтоном, спортивного оборудования и инвентаря;

- умение формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий бадминтоном в зале и на улице;

- знание и умение формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий бадминтоном (в спортивном зале, на спортивной площадке);

- знание и умение формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий бадминтоном, умение применять их в повседневной жизни;

- знание и умение описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

Способы самостоятельной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале бадминтона:*

*-* умение определять воздействие занятий бадминтоном на развитие организма по показателям развития функциональных систем организма, физических качеств, здоровья;

*-* умениевыбирать специальные упражнения с элементами бадминтона для формирования осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

*-* умение составлять и выполнять индивидуальный распорядокдня с включением в физкультминутки и динамические паузы комплекса индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и* *спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участие в спортивных эстафетах с использованием ракетки и волана, выполнение игровых заданий с элементами бадминтона; общение и взаимодействие в игровой деятельности.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

**-** демонстрация техники выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием двигательных действий бадминтона,игровых упражненийбадминтона для эффективного развития физических качеств (гибкость, координация), увеличения подвижности суставов и эластичности мышц;

**-** использование игровых упражнений бадминтона на развитиемоторики, координационно-скоростных способностей, втом числе с использованием ракетки и волна;

- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

***2 класс***

Знания о бадминтоне:

**-** умение кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон, достижений страны по бадминтону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах;

**-** умениеописывать технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

*-* умение выполнять комплексы индивидуальных упражненийс разноцветными воланами для профилактики миопии, основной гимнастики для укрепления групп мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, спины, увеличение подвижности суставов;

*-* умение характеризовать основные показатели физических качестви способностей человека (гибкость, сила, выносливость,координационные и скоростные способности), необходимые для успешного освоения игры в бадминтон;

- умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности в бадминтон; оценивать правила безопасности в процессе игры в бадминтон.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии;

- умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и* *спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона;

- умение устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;

- выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии;

- демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады);

- демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки;

- применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах;

- умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона;

- выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

***3 класс***

Знания о бадминтоне:

- выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлятьматериал по заданной теме; объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья,развития памяти, разговорной речи, мышления;

**-** умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона;

**-** умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном;

**-** умениевыявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

**-** умениесамостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;

- выполнение индивидуальные упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии;

**-** умениеорганизовывать проведение игр, игровых заданий испортивных эстафет по бадминтону.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

*-* умение определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения с элементами бадминтона; оценивать и объяснять меру воздействиятого или иного физического упражнения (по заданию) на основныефизические качества и способности;

*-* умениепроводить наблюдения за своим дыханием при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

*-* умение составлять, организовывать и проводить игры иигровые задания с элементами бадминтона;

*-* умениевыполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

**-** выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;

**-**  осваивание техники выполнения комплексов упражнений для развитиягибкости, координационно-скоростных способностей;

**-** проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;

**-** освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формахзанятий.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

*-* освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;

*-* освоение универсальных умений при выполненииспециальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

***4 класс***

Знания о бадминтоне:

**-** умениепересказывать тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры струдовой и военной деятельностью;

**-** понимание и перечисление физических упражнений, используемых для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности;

**-** знание и применение методики определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

**-** умение определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

**-** умениеопределять состав спортивной одежды для занятий бадминтоном в зависимостиот погодных условий и условий занятий;

**-**  умение различать физические упражнения для игры в бадминтон по воздействию на развитие физических качеств (быстроты,координации, гибкости).

Способы самостоятельной деятельности:

**-** умение измерять показатели развития физических качеств испособностей по методикам программы (гибкости, координационно-скоростных способностей);

**-** объяснение техники разученных физических упражнений побадминтону;

**-** умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

**-** умение моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличениеэластичности мышц;

**-** умение составлять, организовывать и проводить подвижныеигры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

**-** освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формахзанятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону);

**-** умениемоделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимостиот уровня физической подготовленности и эффективностидинамики развития физических качеств и способностей;

**-** освоение универсальных умений по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

**-** освоение навыков по самостоятельному выполнениюобщеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целяхобеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя);

**-** умение принимать на себя ответственность за результатыэффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

*-* освоение и демонстрация универсальных умений привыполнении организующих упражнений;

*-* освоение универсальных умений по взаимодействиюв парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона;

*-* проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона;

*-* умение различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

*-* освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физическихупражнений бадминтона;

- умение описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону;

- умение описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по бадминтону;

- умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона;

- соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном;

- освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону;

- освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- освоение технических действий из бадминтона.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАДМИНТОН»**

***1 КЛАСС***

**Знания о бадминтоне**. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

**Способы самостоятельной деятельности.** Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

*Физические упражнения.*

Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

***Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.***

***Упражнения для развития моторики и координации с предметами***

Основные хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.

***Бадминтонные технические упражнения***

Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана».

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

***2 КЛАСС***

**Знания о бадминтоне.** История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

**Способы самостоятельной деятельности.** Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

**Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.**

**Специальные упражнения для разминки с ракеткой.**

***Упражнения для развития моторики и координации с предметами***

Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

***Упражнения для освоения техники бадминтона***

Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салкис воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой».

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение иперестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одномус равномерной скоростью.

***3 КЛАСС***

**Знания о бадминтоне.** Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

**Способы самостоятельной деятельности.** Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие,спортивные, профилактические.Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

***Организующие команды и приёмы****.*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение иперестроение в одну, две шеренги; повороты направо иналево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

***Упражнения для освоения техники бадминтона***

Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками».

***4 КЛАСС***

**Знания о бадминтоне.** Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физическогосовершенствования и эффективного развития физическихкачеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

**Способы самостоятельной деятельности.** Самостоятельное проведениеразминки по её видам.Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

***Форма проведения занятий***

* лекция,
* тренировка;
* соревнование,
* учебно-тренировочная игра

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование разделов и тем программы, планируемых для освоения обучающимися** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
|  | Знание о бадминтоне | 1 | <https://bwfbadminton.com/> |
|  | Способы самостоятельной деятельности | 2 | <http://www.badm.ru/> |
|  | Физическое совершенствование | 30 | <https://www.uchportal.ru/> |
| **Общее количество часов** | 33 |  |

**2-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование разделов и тем программы, планируемых для освоения обучающимися** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
|  | Знание о бадминтоне | 1 | <https://bwfbadminton.com/> |
|  | Способы самостоятельной деятельности | 3 | <http://www.badm.ru/> |
|  | Физическое совершенствование | 30 | <https://www.uchportal.ru/> |
| **Общее количество часов** | 34 |  |