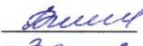


Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Советник директора по
воспитанию и взаимодействию
с детскими общественными
объединениями

 Н. А. Риммер
«30» августа 2023 года.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по УВРГБПОУ НСО
«Искитимский центр
профессионального обучения»

 Д.А. Солонко
«30» 08 2023 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАДМИНТОН»**

НАПРАВЛЕНИЕ: физическое воспитание, формирование культуры
здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Разработал:

педагог дополнительного образования

 Риммер Р. В.

Агролес, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы	6
3. Учебно-тематический план	7
4. Календарно-тематический план	8
5. Материально-техническое обеспечение.....	13
6. <u>Информационное обеспечение</u>	13

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (далее программа) «Бадминтон» реализуется в единстве образовательной и воспитательной деятельности ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения» по направлению физического воспитания, формирования культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия в соответствии с ФГОС СОО и учётом программы воспитания Центра.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75).
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
5. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Актуальность. Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам социализации:

- повышение занятости подростков в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе обучающихся с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление.

В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Цель программы формирование разносторонней, гармонической и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 80 ч. (на 40 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю – согласно расписанию, утвержденному директором ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения». Место проведения: спортивный зал Центра.

Планируемые результаты

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств, обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения программы по бадминтону обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения бадминтону;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- устойчивая динамика физического развития;
- участие в соревнованиях Центра, городского и областного уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом;
- потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в бадминтон. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

2. Содержание программы

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение, как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура, как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном.

Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур.

Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

3. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	«Знания о физической культуре»	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	30
6	Физическое совершенствование	50
	Всего	80

4. Календарно-тематический план

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Дата
1.	1	1.Техника безопасности. Бадминтон в российской системе физического воспитания и в спорте	Групповая тренировка	Понедельник 16.00-18.00
2.	1	Правила игры, терминология	Индивидуальная тренировка	Среда 16.00-18.00
3-4	2	Техника и тактика бадминтона	Групповая тренировка	
5	1	Теоретические основы тренировки	Групповая тренировка	
6	1	Подача снизу открытой стороной ракетки	Групповая тренировка	
7	1	Техника ударов снизу	Групповая тренировка	
8	1	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	Групповая тренировка	

9-10	2	Общие принципы и подходы	Групповая тренировка	
11-12	2	Средства и методы воспитания выносливости в бадминтоне	Групповая тренировка	
13-14	2	Средства и методы воспитания ловкости в бадминтоне	Групповая тренировка	
15-16	2	Средства и методы воспитания гибкости в бадминтоне	Групповая тренировка	
17-22	6	Двусторонняя игра	Групповая тренировка	
23	1	Учебная игра с тактическими заданиями	Групповая тренировка	
24	1	Отработка ударов закрытой стороной	Групповая тренировка	
25	1	Отработка коротко-быстрого блокирующего удара	Групповая тренировка	
26	1	Развитие двигательных качеств	Групповая тренировка	
27-28	2	Соревновательная игра	Групповая тренировка	

29-30	2	Тестирование по физическим качествам	Групповая тренировка	
31-33	3	Соревновательная игра	Групповая тренировка	
34	1	Хват ракетки	Групповая тренировка	
35	1	Передвижение по площадке	Групповая тренировка	
36	1	Основные стойки игрока	Групповая тренировка	
37	1	Жонглирование воланом на разной высоте	Групповая тренировка	
38	1	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением	Групповая тренировка	
39	1	Техника передвижения по площадке	Групповая тренировка	
40	1	Основные типы подач в бадминтоне	Групповая тренировка	
41	1	Техника выполнения высоко-далекой подачи	Групповая тренировка	

42	1	Круговая тренировка	Групповая тренировка	
43	1	Одиночная встреча до 5,11,21 очков	Групповая тренировка	
44	1	Короткая подача	Групповая тренировка	
45	1	Передвижение по площадке с ракеткой и без	Групповая тренировка	
46	1	Техника «восьмерка»	Групповая тренировка	
47-48	2	Техника «маха»	Групповая тренировка	
49-53	5	Техническая подготовка. Техника выполнения ударов	Групповая тренировка	
54-55	2	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	Групповая тренировка	
56-57	2	Упражнения в парах	Групповая тренировка	
58-59	2	Фартлек – бег по пересеченной местности (на улице)	Групповая тренировка	

60-61	2	Удары с передвижением	Групповая тренировка	
62-63	2	Передвижения по площадке	Групповая тренировка	
64-65	2	Техника выполнения подачи. Закрепление.	Групповая тренировка	
66-67	2	Игры с воланом и ракеткой «Салки с воланами»	Групповая тренировка	
68-69	2	Игры с воланом и ракеткой «Очисти свой сад от камней»	Групповая тренировка	
70-71	2	Игры с воланом и ракеткой «Бой с тенью»	Групповая тренировка	
72-73	2	Игры с воланом и ракеткой «Убеги от водящего»	Групповая тренировка	
74-75	2	Игры с воланом и ракеткой	Групповая тренировка	
76-77	2	Игры с воланом и ракеткой	Групповая тренировка	
78-79	2	Соревновательная игра	Групповая тренировка	

80	1	Соревновательная игра	Групповая тренировка	
----	---	-----------------------	----------------------	--

5. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Оборудование универсального спортивного зала: для игры в бадминтон необходимо площадка размером 13 х 6 метров, разделенная сеткой, разметка и специальное оборудование, стойки и сетки для спортивных залов и улиц. Инвентарь универсального спортивного зала: ракетки для бадминтона, мячики и воланчики, набивные мячи, сетка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, основные и дополнительные источники.

6. Информационное обеспечение

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М. ФиС. – 2018
2. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова.- М.:Советский спорт, 2010.-156 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю.Н. Смирнов.- 2-е изд., с изм. И дополн. – М.: Советский спорт, 2019 -с.248
- Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014 – 448с.

4. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010
5. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009
6. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011
7. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011
8. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009
9. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона.- М.: ФиС, 2010