

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 29 августа 2024 г.

Утверждена
Приказом директора №133-од
от 29 августа 2024 г.
Е.В. Соснина



Дополнительная общеразвивающая программа

«Бадминтон»

Возраст обучающихся 10-17 лет
Срок реализации программы-1 год

Составитель:

И.В. Ленкова

Программа проверена

Заместитель директора по ВР

 С.И. Петрова

процесса воспитания детей с ОВЗ.

1.7. Педагогическая целесообразность

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития особенно для детей с ОВЗ. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

В программе подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога, живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным достоинством данной программы.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов-бадминтонистов.

1.8. Адресат программы

– обучающиеся с умственной отсталостью 10-17 лет.

1.9. Практическая значимость

-предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, организация и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных бадминтонистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся

1.10. Преимущество программы.

- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

1.11. Объем программы

- 136 часов

1.12. Срок освоения программы

– 1 год.

1.13. Формы организации образовательного процесса

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Практическое, комбинированное, соревновательное занятие.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);

1.18. Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктажи по технике безопасности на занятии.	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	26		26	
4	Техническая подготовка	25		25	Сдача нормативов
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	22	4	22	
6.	Соревнования	26		26	
7.	Сдача контрольных нормативов	4		4	Сдача нормативов
	Заключительное занятие	1		1	
	Итого часов	136	6	130	

1.19. Содержание учебно-тематического плана.

1. *Инструктаж по технике безопасности.*

Поведение обучающихся в спортивном зале. Спортивная одежда обучающихся.

2. *Краткий обзор развития спорта в России.*

Год рождения бадминтона. Основатель игры в бадминтон. Родина бадминтона. Первые шаги бадминтона. Первые шаги бадминтона у нас в стране. Развитие бадминтона среди школьников. Соревнования по бадминтону среди школьников. Описание игры в бадминтон.

3. *Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и прочее. Уход за телом, гигиенические требования к одежде. Правильный режим дня. Вредные привычки и их профилактика.

4. *Правила игры в бадминтон.*

Размеры игровой площадки. Форма игрока. Правила игры в бадминтон.

5. *Инструкторская и судейская практика.*

Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

6. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строях и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд.

- бег 30 м с в/старта (в сек.);

- прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).

7. Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия в защите.

Обучение способам хватки ракетки, технике стоек и передвижений Обучение хватке ракетки: а) европейская хватка; б) азиатская хватка.

Обучение стойкам: а) основная стойка; б) правосторонняя стойка; в) левосторонняя стойка. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.

Типичные ошибки при обучении методы их исправления. Обучение подаванию подач (короткая, плоская, высокодалекая)

Обучение подачам: а) подбрасывание волана; б) «прямой удар»,

«маятник», «веер» в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча». Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение технике атакующих ударов

Обучение технике ударов у сетки

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

8. Тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия в защите.

Индивидуальные действия. Выбор места: для нападающего удара (прямого); для выполнения заброса; для выполнения подачи (2х видов).

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх

Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

9. Соревновательная подготовка

Участие в выступлениях. Для оценки деятельности и результатов выполнения заданий каждого занимающегося может быть использована сдача контрольных нормативов.

10. Сдача контрольных нормативов

Практика: выполнение контрольно-нормативных требований.

11. Заключительное занятие

Подведение итогов года, планирование на следующий год.

	Наименование раздела	Тема разделов программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
Сентябрь						
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры: «Знамя», «Кто выше?», «Невод».	5	-	5	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	4	-	4	
4	Техническая подготовка	Обучение хватке ракетки	4	-	4	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая подготовка	Обучение тактическим действиям в нападении.	2	-	2	
	Итого		16	1	15	
Октябрь						
1	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног. Подвижные игры: «Ловушки», «Кузнечики», «Шмели и бабочки».	2	-	2	
2	Специальная физическая подготовка	Чередование упражнений руками, ногами – различные броски	4	-	4	
3	Техническая подготовка	Ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд.	4	-	4	Контрольные нормативы технической подготовленности
4	Тактическая, подготовка	Обучение тактическим действиям в нападении	2	-	2	
		Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями	4	-	4	
	Итого		16	-	16	
Ноябрь						
2	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц туловища. Подвижные игры: «Выручай», «День и ночь», «Перемена мест».	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	Развитие мышления, ловкости, резкости, подвижности.	2	-	2	
4	Техническая подготовка	Обучение стойкам.	2	-	2	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая, подготовка	Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх	4		4	
6	Соревнования	Школьные соревнования.	4	-	4	
	Итого		16		16	
Декабрь						

2	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры: «Снайпер», «Метание в цель», «Выручай».	2	-	2	
3	Специальная физическая подготовка	Совершенствование скоростных качеств.	2	-	2	
4	Техническая подготовка	Обучение технике атакующих ударов	2	-	2	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая, теоретическая подготовка	Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх	2	1	1	
6	Соревнования	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	4	-	4	
	Итого		12	1	11	
Апрель						
2	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости и координации. Подвижные игры: «Знамя», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	2	-	2	
3	Специальная физическая подготовка	Развитие мышления, ловкости, резкости, подвижности.	4	-	4	
4	Техническая подготовка	Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча».	4	-	4	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая, теоретическая и подготовка	Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх	2	1	1	
6	Соревнования	Школьные и районные соревнования.	4	-	4	
	Итого		16	1	15	
Май						
1	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости и подвижности. Подвижные игры: «Кузнечики», «Кто быстрее», «Снайпер».	4	-	4	Контрольные нормативы
2	Соревнования	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	4	-	4	
3	Сдача контрольных нормативов	Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите	4		4	
4	Заключительное занятие	Подведение итогов за год	1		1	
			13		13	
	Итого за год		136	6	130	

2.2 Условия реализации программы.

- кадровые

руководитель группы учитель физической культуры высшей категории

	(жонглирование) волана, кол-во раз							
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6	6–7	7–8

2.5 Методическое обеспечение

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Просмотр аудио и видео	Опрос учащихся.

соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Планируемые результаты воспитательной работы

- вызвать интерес к физическим упражнениям и в участии к занятиям по бадминтону;
 - привить чувства порядочности, честности;
 - приобщить к здоровому образу жизни;
 - сформировать волю к победе;
 - научиться проявлять толерантность, чувство товарищества и доброжелательность;
 - сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Воспитательные задачи решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
	Родительское собрание «Полезная игра в бадминтон для детей с ОВЗ»	<ul style="list-style-type: none"> • вызвать интерес к физическим упражнениям и в участии к занятиям по бадминтону; • приобщить к здоровому образу жизни; 	Сентябрь	
	Беседа с детьми: «Полезная бадминтона для здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • приобщить к здоровому образу жизни; • вызвать интерес к физическим упражнениям и в участии к занятиям по бадминтону; 	сентябрь	
	Соревнования по бадминтону	<ul style="list-style-type: none"> • сформировать волю к победе; • сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; 	Сентябрь-май	

