

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Школа № 79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

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

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

#### 1.1. Общая характеристика программы.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает ребятам с нарушением интеллекта, осознанную добровольную мотивацию к достижениям высоких спортивных результатов и сохранение собственного здоровья социально - значимой деятельности.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям с ОВЗ знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. В ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера и живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного освоения материала.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны слежение за воляном в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

#### 1.2. Направленность программы

– физкультурно-спортивная.

#### 1.3. Уровень программы

- начальный

#### 1.4. Актуальность программы

-заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

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.

#### 1.5. Отличительные особенности

-данная программа является ознакомительной, и дает возможность каждому обучающему познакомиться и полюбить этот вид спорта. Программа позволит овладеть начальными знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон, и в дальнейшем перейти обучающимся на базовый уровень.

#### 1.6. Новизна программы

– это её практическая ориентированность. Это участие детей с умственной отсталостью в различных соревнованиях, семинарах, а также в спортивных фестивалях. В связи с этим программа способствует поиску новых методов и форм в организации

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. Преемственность программы.**

- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность 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);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### **1.14. Форма обучения**

– очная

**Наполняемость** в группе 8-12 человек

#### **1.15. Режим занятий**

– обучающиеся занимаются 4 раза в неделю по 1 часу, общая нагрузка 4 часа в неделю.

**Виды занятий:** теоретические и практические занятия. **Наполняемость** в группе 8-12 человек

#### **1.16. Цель**

Целью программы является – овладение базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности школьников в бадминтоне; сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон, а также воспитание моральных и волевых и достижение спортивных успехов.

#### **1.17. Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- Сформировать необходимые знания, умения и навыки игры.
- познакомить с историей происхождения вида спорта;
- развивать физических качеств как внимательность, умение слушать правильность выполнения задания;
- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;
- сформировать начальные навыки в бадминтоне;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- научить правильному дыханию;
- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

##### ***Развивающие:***

развивать координацию движений;  
сформировать и расширить коммуникабельные способности;  
приобщить к самостоятельности.

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и участию к занятиям по бадминтону;
- способствовать чувства порядочности, честности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать волю к победе;
- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;
- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

##### **Условия реализации программы:**

- Материально- техническое обеспечение:
- пришкольный стадион;
- дорожка;
- игровое поле;
- ракетки и воланы;
- сетка для бадминтона;
- спортивный зал.

#### **Содержание программы.**

### 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	
	<b>Итого часов</b>	<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

### 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.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом, бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 1кг). Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег) упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину, с места.

Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стенку.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: с ускорением 30-40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50- 60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей и направлено на развитие и специализированное проявление двигательных качеств, при выполнении технических приёмов и действий игрока в бадминтон.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки бадминтониста.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

*Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:*

- техника выполнения подач, ударов;
- выполнение игровой комбинации;
- умение чеканить;

- 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.

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 приемами 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.

## 1.20. Планируемые результаты освоения программы

### *Предметные результаты*

Обучающиеся будут знать:

- историю бадминтона;
- правила игры бадминтона;
- основное оборудование и инвентарь для занятий;
- из каких частей состоит комплект сетки и ракетка;
- основные гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме занимающихся,
- физические упражнения;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- формировать элементы техники в бадминтоне;

Обучающиеся научатся:

- получать умения и навыки игры в бадминтон;
- выполнять технические элементы ракеткой;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- соблюдать
- технику безопасности при выполнении физических упражнений.

### *Личностные результаты*

У обучающихся будут сформированы:

- физическое состояние;
- эмоциональное состояние;
- трудолюбие и работоспособность;
- гигиена и самоконтроль на занятиях;
- умение концентрироваться;
- разновозрастное сотрудничество и толерантность.

### *Метапредметные результаты*

*Регулятивные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;
- анализировать причину успеха/неуспеха;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

*Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;
- включаться в процесс занятия;
- формулировать собственное мнение и затруднение;
- уметь выражать разные эмоции.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1 Календарный учебный график.

	Наименование раздела	Тема разделов программы	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>						
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	
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
<b>Октябрь</b>						
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 вперед.	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	
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
<b>Ноябрь</b>						
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	
	<b>Итого</b>		<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>Декабрь</b>						

2	Общая физическая подготовка	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Челночный бег», «Удочка», «Кто точнее».	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	4	-	4	
4	Техническая подготовка	Обучение технике ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки	2	-	2	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая подготовка	Обучение тактическим действиям в одиночных и парных играх	2		2	
6	Соревнования	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	4	-	4	
	<b>Итого</b>		<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>Январь</b>						
1	Повторный инструктаж	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для всех групп мышц	1	1	-	
	Общая физическая подготовка	Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Челночный бег», «Удочка», «Кто точнее».	3	-	3	
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития общей выносливости.	2	-	2	
4	Техническая подготовка	Обучение технике ударов у сетки	4	-	4	
5	Тактическая и психологическая подготовка	Обучение тактическим действиям: а) в нападении; б) в защите	2	1	1	
6	Соревнования	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	-	2	
	<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
<b>Февраль</b>						
2	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка Подвижные игры: «Бег по полоскам», «Бабочки и шмели», «Снайпер».	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки бадминтониста.	4	-	4	
4	Техническая подготовка	Обучение технике ударов: а) «подставка», б) «свеча».	3	-	3	Контрольные нормативы технической подготовленности
5	Тактическая, теоретическая подготовка	Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.	2	1	1	
6	Соревнования	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	4	-	4	
	<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
<b>Март</b>						

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	
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>Апрель</b>						
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	
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
<b>Май</b>						
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	
			<b>13</b>		<b>13</b>	
	<b>Итого за год</b>		<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

## 2.2 Условия реализации программы.

- кадровые

руководитель группы учитель физической культуры высшей категории

**-материально-технические**

- пришкольный стадион;
- дорожка;
- игровое поле;
- ракетки и воланы;
- сетка для бадминтона;
- спортивный зал.

**-информационные ресурсы**

### 2.3 Формы аттестации/контроля.

При начале обучения необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в предмете; также в процессе обучения следует опираться на возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся.

В начале и конце учебного года обучающиеся сдают обязательные контрольные нормативы, проводится индивидуальный опрос-тестирование.

### 2.4 Оценочные материалы

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

#### Диагностическая карта мониторинга физического развития

уровень	Вводная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Учебный год _____									
Челночный бег 3x10; 4x9									
Прыжок в длину с места									
Бег 30м.									
Бег 60м.									
Бег 1000м.									
Прыжки со скакалкой (60сек.)									
Метание теннисного мяча									

#### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1.	Набивание	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40

	(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.

		материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
<b>Наполняемость в группе 8-12 человек</b>	<b>Наполняемость в группе 8-12 человек</b>	<b>Наполняемость в группе 8-12 человек</b>	<b>Наполняемость в группе 8-12 человек</b>

## **2.6 Воспитательный план работы физкультурно- оздоровительного объединения «Бадминтон»**

### **Характеристика физкультурно- оздоровительного объединения.**

- проводится при ГКОУ УР «Школа № 79»
- группа 12 человек, 7 мальчиков и 5 девочек
- начальная подготовка
- руководитель, учитель физической культуры высшей категории Ленкова И.В.

### **Цель, задачи и планируемые результаты воспитательной работы**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях и в оздоровительных лагерях.

**Главной задачей** в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных

качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирования чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в

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
	<b>Родительское собрание «Полезная игра в бадминтон для детей с ОВЗ»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вызвать интерес к физическим упражнениям и в участии к занятиям по бадминтону;</li> <li>• приобщить к здоровому образу жизни;</li> </ul>	<b>Сентябрь</b>	
	<b>Беседа с детьми: «Полезная бадминтона для здоровья»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщить к здоровому образу жизни;</li> <li>• вызвать интерес к физическим упражнениям и в участии к занятиям по бадминтону;</li> </ul>	<b>сентябрь</b>	
	<b>Соревнования по бадминтону</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать волю к победе;</li> <li>• сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> </ul>	<b>Сентябрь-май</b>	

	<b>Тренировка чемпионом, победителем Российских соревнований по бадминтону</b>	<b>с по</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщить к здоровому образу жизни;</li> <li>• вызвать интерес к физическим упражнениям и участию к занятиям по бадминтону;</li> <li>• сформировать волю к победе;</li> <li>• сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>• привить чувства порядочности, честности;</li> </ul>	<b>Январь</b>
	<b>Помощь в ремонте спортивного инвентаря</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• прививать бережное отношение к спортивному инвентарю</li> </ul>	<b>Два раза в год</b>
	<b>День именинника</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать вежливость, толерантность, доброжелательность</li> </ul>	Ежемесячно
	<b>Игра в бадминтон с ребятами младше по возрасту.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать толерантность, доброжелательность</li> <li>• привить чувства порядочности, честности;</li> <li>• уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности</li> </ul>	<b>Ежемесячно</b>
	<b>Парные соревнования по бадминтону (ребенок-родитель)</b>	<b>по</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать толерантность, доброжелательность</li> <li>• привить чувства порядочности, честности;</li> </ul> <p>уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщить к здоровому образу жизни;</li> <li>• вызвать интерес к физическим упражнениям и участию к занятиям по бадминтону;</li> </ul>	<b>май</b>

### Календарно-тематическое планирование

	сентябрь				октябрь				к	ноябрь				декабрь				к	январь				февраль			
дата	03	10	17	24	01	08	15	22	27.10-05.11	05	12	19	26	03	10	17	24	30.12-09.01	09	21	28	04	11	18	25	
	04	11	18	25	02	09	16	23		06	13	20	27	04	11	18	25		14	22	29	05	12	19	26	
	04	11	18	25	02	09	16	23		06	13	20	27	04	11	18	25		15	22	29	05	12	19	26	
	05	12	19	26	03	10	17	24		07	14	21	28	05	12	19	26		15	23	30	06	13	20	27	
Н	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	
Ч	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4		5	4	4	4	4	4	4	

Март		к	апрель				май					
04	11	16.03-23.03	25	01	08	15	22	06	13	20	27	
05	12		26	02	09	16	23	07	14	21	28	
05	12		26	02	09	16	23	07	14	21	28	
06	13		27	03	10	17	24	15	22	29		
24	25		26	27	28	29	30	31	32	33	34	34 недел и
4	4		4	4	4	4	4	3	4	4	4	136 часов

### Список литературы

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).