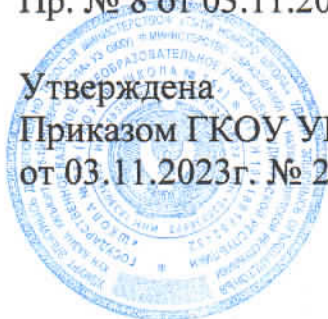


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГКОУ УР «Школа № 75»
Пр. № 8 от 03.11.2023г.

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 03.11.2023г. № 278.2/01-03



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бадминтон»**

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Казанцев Игорь Николаевич

Ижевск, 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

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.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Актуальность

В ходе изучения программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Цель программы: удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности через занятия бадминтоном.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- познакомить с историей бадминтона;
- обучить техническим действиям игры в бадминтон;

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития.

Воспитательные задачи:

- воспитывать положительные качества личности;

- воспитывать умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Адресат программы: дети в возрасте от 8 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Объем программы: 408 часов.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 3 года.

Уровень сложности программы – базовый

Минимальная наполняемость группы-10 человек

Максимальная наполняемость группы-12 человек

Группы формируются согласно возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Понимание и использование в речи положительных качеств, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
		Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению.
		Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания).
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
		Умение рассказать о себе
		Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Принятие и освоение своей социальной роли в школе, в семье, в коллективе сверстников.
		Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях.
		Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования.
5.	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Самостоятельность и независимость в быту, знакомство с ТБ
		Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела.
		Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы.
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Элементарные знания правил коммуникации.
		Способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым.
		Способность обращаться за помощью.
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Способность инициировать и поддерживать

		коммуникацию со сверстниками.
		Умение учитывать другое мнение в совместной работе.
		Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления
7.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения
		Умение сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях.
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления.
		Умение учитывать другое мнение в совместной работе.
8.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с точки зрения морально-нравственного поведения.
		Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек.
		Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям.
		Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.
9.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий.
		Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой.
		Регулярные занятия физкультурой и спортом.
		Отсутствие вредных привычек.
		Элементарные знания основ здорового образа жизни.
		Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты:

Учащийся приобретёт знания:

- о развитии бадминтона в России;
- о специфике бадминтона как игрового вида спорта;
- основные правила игры в бадминтон;
- правила ТБ, организацию рабочего места.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Форма аттестации
		Всего			Теория			Практика			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1.	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	2	2	2	2	2	2	-	-		Опрос
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	2	2	2	2		-		Опрос
3.	Теоретическая подготовка.	2	2	2	2	2	2		-		Тест
4.	Общая физическая подготовка.	52	52	52	-	-	-	52	52	52	Практическое задание.
5.	Специальная физическая подготовка.	10	10	10	-	-	-	10	10	10	Практические задания.
6.	Техническая подготовка.	50	50	50	-	-	-	50	50	50	Практические задания.
7.	Тактическая подготовка	4	4	4	1	1	1	3	3	3	Практические задания.
8.	Интегральная подготовка	6	6	6	1	1	1	5	5	5	Практические задания.
9.	Зачёты и контрольные испытания.	8	8	8	2	2	2	6	6	6	Практические задания.
Итого		136	136	136	10	10	10	126	126	126	

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Временные периоды										Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям							
		1	2	3	4	5-15	16	17-26	27-33	34			
1	4	У	У	У	У	У	К	У	У	УА	34	136	
2	4	У	У	У	У	У	К	У	У	УА	34	136	
3	4	У	У	У	У	У	К	У	У	УА	34	136	

Содержание

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов			Всего часов
			1 год	2 год	3 год	
1	Введение.	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	2	2	2	6
2.	Инструктаж.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	2	2	6
3	Теоретическая подготовка.	Первые шаги на пути к увлекательной игре —бадминтон . Сущность игры.	2	2	2	6
4.	Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.	52	52	52	156
5.	Специальная физическая подготовка.	Специальные упражнения на развитие и укрепление мышц.	10	10	10	30
6.	Техническая подготовка.	Упражнения по технической подготовке к игре.	50	50	50	150
7.	Тактическая подготовка	Упражнения и игры.	4	4	4	12
8.	Интегральная подготовка	Упражнения по интегральной подготовке, игры.	6	6	6	18
9.	Зачёты и контрольные испытания.	Практические задания и упражнения, тесты.	8	8	8	24
Итого			136	136	136	408

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов			Всего часов
				1 год	2 год	3 год	
1	Введение.	Тема 1. —Вводное занятие. Тема 2. Правила игры в бадминтон.	Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Основные определения. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России	1	1	1	3
				1	1	1	3
2.	Инструктаж.	Тема 1. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1	1	3
				1	1	1	3
3	Теоретическая подготовка.	Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре —бадминтон. Тема 2. Упражнения с воланом и ракеткой.	Сущность игры. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.	1	1	1	3
				1	1	1	3
4.	Общая физическая подготовка.	Тема 1. Упражнения для разминки. Тема 2.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения	10	10	10	30
				20	20	20	60

		Подготовительные упражнения. Тема 3. Подвижные игры. Тема 4. Развитие общей выносливости.	для развития быстроты передвижения, реакции и ловкости, гибкости, прыгучести, силы. Подвижные игры для развития быстроты, реакции и ловкости, прыгучести, силы. Кроссовая подготовка.	12 10	12 10	12 10	36 30
5.	Специальная физическая подготовка.	Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Тема 2. Упражнения на растяжение мышц. Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза. Тема 4. Упражнения на равновесие. Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи. Тема 6. Упражнения на расслабление.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для разных групп мышц.	2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 1 1	6 6 6 6 3 3
6.	Техническая подготовка.	Тема 1. Подготовка к обучению технике.	Комбинированные упражнения сразу после удара по волану.	4 4	4 4	4 4	12 12

		<p>Тема 2. Индивидуальные упражнения.</p> <p>Тема 3. Парные упражнения</p> <p>Тема 4. Групповые упражнения и эстафеты.</p> <p>Тема 5. Упражнения с ракеткой.</p> <p>Тема 6. Имитационные упражнения с ракеткой.</p> <p>Тема 7. Упражнения с воланом.</p> <p>Тема 8. Разминочные упражнения</p>	<p>Индивидуальные, групповые и парные упражнения с одним и двумя воланами.</p>	7	7	7	21
				6	6	6	18
				8	8	8	24
				10	10	10	30
				8	8	8	24
				3	3	3	9
7.	Тактическая подготовка	<p>Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями.</p> <p>Тема 2. Основы тактики.</p>	<p>Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.</p> <p>Основы тактики для начинающих игроков.</p>	2	2	2	6
				2	2	2	6
8.	Интегральная подготовка	<p>Тема 1. Учебная двусторонняя игра.</p> <p>Тема 2. Целостно – игровые занятия.</p> <p>Тема 3. Игровые тренировки.</p>	<p>Игра с двухсторонними заданиями.</p> <p>Задания на переключение.</p>	2	2	2	6
				2	2	2	6
				2	2	2	6
9.	Зачёты и контрольные испытания.	<p>Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.</p> <p>Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.</p> <p>Тема 3.</p>	<p>Бег 30м. с высокого старта.</p> <p>Бег с изменением направления.</p>	1	1	1	3
				1	1	1	3

		Нормативные требования по физической подготовленности.	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Отжимания от пола. Поднимания туловища. Прыжки со скакалкой. Кросс 1000 м.	6	6	6	18
Итого				136	136	136	408

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости октябрь	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка усвоения материала по разделу «Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта»	Теория: Устный опрос Практическая работа: Нижняя подача.	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «специфика бадминтона как игрового вида спорта» Смотри приложение 2,3
Текущий контроль успеваемости Декабрь	Определить уровень усвоения полученных знаний, умений, навыков	Проверка усвоения материала по теме «Подготовка к обучению технике»	Теория: письменный опрос Практическая работа: Сдача контрольных нормативов (удары	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «Подготовка к обучению технике» Смотри приложение 2,3

			справа и слева)	
Промежуточ ная аттестация по итогам года. май	Определить уровень усвоения программного материала	Практичес кие навыки, умения. Тема: «Техничес кая подготовк а»	Теория: Устный опрос Практическая работа: тестирование на реакцию	Контрольные вопросы к текущему контролю по теме «Правила игры в бадминтон. Основные определения» Смотри приложение2,3

Материально - техническое обеспечение

Спортивный зал (№ 17) – 143,1 кв.м, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук, раздевалками для девочек и мальчиков. Для осуществления учебного процесса в спортивном зале имеются:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество шт.
Гимнастическая скамейка	12
Гимнастическая стенка	4
Мат гимнастический	6
Ракетки для бадминтона	2 компл.
Скакалка	4
Компьютер	1
Гантели	10
Компас школьный	10
Коврики	10

Диагностика результативности образовательной программы.

Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня

развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Оценочные материалы

Для индивидуального развития ребенка имеет огромное значение отслеживание, динамики развития его достижения:

- самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.
- ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.
- измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне.
- оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту).
- способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

В связи с этим программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

- журнал текущего учёта и контроля;
- школьные соревнования;
- сдача нормативов;

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	10- лет	14 лет	15лет	17лет
1	Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек.	10	15	20	25
2	Удар сверху через сетку	2	3	5	7
3	Выполнение короткой передачи, кол-во раз	2 из 10	4 из 10	5из 10	6из 10
4	Выполнение высокой подачи, кол-во раз	1	3	4	5
5	Выполнение короткой подачи	1	1	2	3

Для реализации программы используется дидактический материал.

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.	1
Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.	1
Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.	1
Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.	1
Андреевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.	1
В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.	1
Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.	1
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.	1