

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Охона»

Пестовского района Новгородской области

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Согласовано

Директор МБОУ «СШ д. Охона»



/Т. В. Чучман/



Утверждаю

Директор МБУ ФСК «Молога»

/С.В.Морозова/

Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала:

Инструктор СК ЛК

Ефимова Татьяна Вячеславовна

г. Пестово

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Программа дополнительного образования «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе рабочей программы (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура». Бадминтон. 5-11 класс: /В.Г.Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. Омск: Изд-во гос. ун-та, 2011., Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р ГБОУ города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. Программа предназначена для обучающихся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7-11 лет. Для детей с ограниченными возможностями здоровья очень важно посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);
2. Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.);

3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28.

Новизна. Занятия в секции «Бадминтон» отличается от других тем, что за счет формирования культуры движений, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон дети с ОВЗ повысят уровень общефизической подготовки, разовьют пространственные навыки, координации. Движений. Программа учитывает индивидуальные возможности и способности обучающихся с особыми образовательными потребностями 7-11 лет, у которых особые возможности здоровья зачастую сопровождаются эмоциональными, волевыми, речевыми, двигательными нарушениями, а так же социальной незрелостью. Каждое занятие в секции «бадминтон» направлено на развитие основных физических качеств.

В ходе изучения предлагаемой 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.

Педагогическая целесообразность

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей: - подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; -действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе

спортивной борьбы; - постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Количество часов – 34 часа

Уровень обучения: базовый

Уровень сложности: стартовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: Создать условия для привития навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;

Задачи:

1 Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.

2 Обучение учащихся технике игры;

3.Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

4.Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Категория обучающихся по программе: обучающиеся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю

Основные формы занятий

Лекция, тренировка

Ожидаемые результаты

Ученик должен знать:

- Правила игры в бадминтон;
- Теорию игры в бадминтон;

- Размеры площадки;
- Высоту сетки;
- Технику и тактику игры в бадминтон.

Ученик должен уметь:

- Самостоятельно провести разминку;
- Правильно передвигаться по площадке;
- Имитировать удары с передвижением по площадке;
- Выполнять различные удары;
- Взаимодействовать в парной игре.

Способы определения результативности реализации программы:

Вводный контроль: индивидуальное выполнение основных подач и ударов по заданию

Итоговый контроль: работа в парах по заданию.

Средствами эффективного усвоения программного курса являются ролевые, дидактические задания.

Формы контроля:

Общешкольный конкурс на лучший класс по игре в бадминтон

Базовый уровень	Повышенный уровень
50-70%	71-100%

Ниже 50% - не аттестован

50-70% - аттестован, знает основные теоретические правила и приемы игры в бадминтон, самостоятельно может играть в паре, соблюдает технику безопасности

71-100% -аттестован, знает основные теоретические правила и приемы игры в бадминтон, самостоятельно может играть в паре, контролировать правильность техники игры и подач, соблюдает технику безопасности

Формами подведения итогов реализации программы являются:
Результативное участие в школьных соревнованиях по бадминтону

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Формы проведения занятий	Количество часов		Всего часов
			теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Лекция, тренировка	0,5	0,5	3
2	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху.	Тренировка	0,5	0,5	3
3	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар. Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Тренировка	0,5	0,5	3
4	Плоская подача. Короткие удары. Обучение мягким ударам перед собой	Тренировка	0,5	0,5	3
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Тренировка	0,5	0,5	3
6	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	Тренировка	0,5	0,5	3
7	Сочетание технических приёмов подачи и удара	Тренировка	0,5	0,5	3
8	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тренировка	0,5	0,5	5

9	Совершенствование игровых действий	Тренировка	0,5	0,5	3
10	Проведение соревнования			1	5

Содержание курса:

1. Введение в специализацию.
2. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.
3. Правила соревнований по бадминтону и их организация. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.
4. Техника безопасности в занятиях по бадминтону. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.
5. Техника бадминтона. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против "сбивающих" факторов. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль над процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.
6. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки в бадминтоне, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Дидактические принципы при обучении: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.
7. Организация процесса обучения. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная). Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности,

гигиенические нормы, состояние мест занятий. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Описание материально- технического обеспечения кружка

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б., Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.- М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 13.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Календарно-учебный график

№ п/п	Тема занятия	Формы контроля	Форма занятия	Всего часов	Место проведения	Время проведения	Число	Месяц
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Оценка выполнения заданий	Лекция, тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
2	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху.	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
3	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар. Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
4	Плоская подача. Короткие удары. Обучение мягким ударам перед	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		

	собой							
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
6	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
7	Сочетание технических приёмов подачи и удара	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы			
8	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Оценка выполнения заданий	Тренировка	5	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
9	Совершенствование игровых действий	Оценка выполнения заданий	Тренировка	3	Спортзал школы	12.40 – 13.20		
10	Проведение соревнования	Выявление лучшего класса по игре в бадминтон		5	Спортзал школы	12.40 – 13.20		