

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

Принята на заседании
педагогического совета
ГКОУ УР «Школа № 75»
Пр. № 5 от 30.08.2024г.

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 30.08.2024г. № 202/01-03

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«БАДМИНТОН»

Возраст учащихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Казанцев И.Н.,
Педагог дополнительного образования

г. Ижевск, 2024г.

Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

- иными нормативными актами, в том числе локальными.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. 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. 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.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

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.

Отличительной особенностью является то, что программа учитывает особенности психофизического развития учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Создаются специальные условия в соответствии с заключением психолога – медико – педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка – инвалида. Программа включает, кроме практических умений, теоретические знания по бадминтону.

В процессе обучения по программе у учащегося формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Адресат программы: программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 17 лет с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющих легкую степень умственной отсталости, при наличии допуска врача к занятиям бадминтоном. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Уровень сложности программы – базовый.

Наполняемость группы: 12 человек.

Группы формируются согласно возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Объем программы: 216 часов.

Форма занятий: групповая

Формы обучения: очная.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю, 36 учебных недели с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи программы:

Образовательные задачи:

-познакомить с историей бадминтона;

-обучить техническим действиям игры в бадминтон;

Развивающие:

- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	3	1	
1.1.	Специфика бадминтона.	2	2		
1.2.	Правила игры в бадминтон.	2	1	1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		
2.1.	Общие требования безопасности и охраны труда.	2	2		Опрос
2.2.	Правила поведения обучающихся	2	2		Тест
3.	Общая физическая подготовка	56		56	
3.1.	Общеразвивающие упражнения	30		30	Сдача нормативов
3.2.	Подготовительные упражнения	18		18	Сдача нормативов
3.3.	Подвижные игры	8		8	
4	Специальная физическая подготовка	12		12	
4.1.	Упражнения	12		12	
5	Техническая подготовка	60		60	
5.1.	Подготовка к обучению технике	18		18	
5.2.	Упражнения с ракеткой и воланом	42		42	
6	Тактическая подготовка	24	1	23	
6.1.	Тактическая подготовка.	24	1	23	
7.	Интегральная подготовка	46		46	
7.1.	Игровые тренировки	46		46	
8.	Зачеты и контрольные испытания	10	2	8	
8.1.	Основы правил	2	2		Тест
8.2.	Нормативные требования по физической подготовленности	8		8	Сдача нормативов
	Всего	216	10	206	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

№	Название раздела	Содержание раздела
1.	Введение	1.1. Специфика бадминтона. Теория: история развития игры, специфика бадминтона как игрового вида спорта. 1.2. Правила игры в бадминтон. Теория: основные понятия. Практика: подача и прием волана.
2.	Теоретическая подготовка	2.1. Общие требования безопасности и охраны труда. Теория: инструктажи по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий. 2.2. Правила поведения обучающихся. Теория: правила поведения обучающихся в спортивном зале и на спортивной площадке.
3.	Общая физическая подготовка	3.1. Общеразвивающие упражнения. Практика: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения для разминки. 3.2. Подготовительные упражнения. Практика: подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения, реакции и ловкости, гибкости, прыгучести, силы. 3.3. Подвижные игры. Практика: подвижные игры для развития быстроты, реакции и ловкости, прыгучести, силы, общей выносливости.
4.	Специальная физическая подготовка	4.1. Упражнения. Теория: инструктаж, рассказ о назначении общеразвивающих упражнений. Практика Общеразвивающие упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, на растяжение мышц, для мышц ног и таза, на равновесие, для мышц туловища и шеи, на расслабление.
5.	Техническая подготовка.	5.1. Подготовка к обучению технике. Теория: инструктаж, обучение элементам. Практика: индивидуальные, парные и групповые упражнения и эстафеты. 5.2. Упражнения с ракеткой и воланом. Теория: инструктаж, обучение элементам. Практика: имитационные упражнения, индивидуальные и парные упражнения с ракеткой и воланом, разминочные (комбинированные) упражнения, парное жонглирование воланом с выходом вперед.
6.	Тактическая подготовка.	6.1. Тактическая подготовка. Теория: основы тактики. Практика: ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.
7.	Интегральная подготовка.	7.1. Игровые тренировки. Теория: инструктаж, обучение элементам. Практика: учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями, целостно – игровые занятия с заданиями на переключение.
8.	Зачеты и контрольные испытания	8.1. Основы правил. Теория: инструктаж, пояснения по процедуре тестирования. Практика: прохождение тестирования. 8.2. нормативные требования по физической подготовленности. Теория: инструктаж, пояснения по процедуре сдачи нормативов. Практика: сдача нормативов

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- обучающиеся будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления

здоровья;

- научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- у обучающихся с интеллектуальными нарушениями сформируется интерес к бадминтону, к спорту.

Предметные результаты:

- будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований;
- научатся выполнять базовые технические элементы и их связки, играть в бадминтон.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2. 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	34-36		
1	6	У	У	У	У	У	К	У, А	У	К	36	216

А – промежуточная/итоговая аттестация

К – самостоятельная работа ребенка

У - учебные занятия

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы. Педагог имеет специализацию «Олигофренопедагог».

Специальные условия реализации программы:

- «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;
- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);
- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, спортивный инвентарь:

- Гимнастическая скамейка.
- Гимнастическая стенка.
- Сетка для бадминтона.
- Ракетка для бадминтона.
- Волан для бадминтона.
- Тренировочные конусы.

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг результатов обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	Учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Допустимый уровень	Собеседование, опрос по темам программы
	Учащийся способен	Средний уровень	

	ответить на половину и более вопросов		
	Учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями игры бадминтон	Учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Допустимый уровень	Практическое задание: зачет на выполнение двигательных упражнений.
	Учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень	
	Учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	Учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Допустимый уровень	Наблюдение, зачет, выполнение контрольных упражнений
	Учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень	
	Учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень	

Контрольные нормативы

№ 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

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- индивидуальную работу;
- групповую работу;
- консультативную работу.

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- личносно – ориентированная;
- интерактивная;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

В программу включены беседы и лекции по бадминтону, беседы по этике и эстетике для третьего года обучения соревнования.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагог – учащийся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Структура занятия

1.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость. ТТМ. Учебная игра

III.Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление.

Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Назначение рабочей программы воспитания – поддержка и развитие воспитательной работы, помощь педагогическим работникам в систематизации воспитательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

В основе рабочей программы воспитания учитывается системно-деятельностный подход.

Воспитательная работа направлена на выявление и раскрытие потенциала ребенка для его дальнейшей успешной социальной адаптации в обществе. Адаптация невозможна без взаимодействия с социумом.

Программа воспитания направлена на обеспечение личностного и социокультурного развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Календарный план воспитательной работы

Дела, события,	Срок
Мониторинг уровня личностных результатов обучающихся	май
Организация досуга обучающихся в каникулярное время.	Ноябрь, декабрь, март
Инициирование и поддержка участия обучающихся в различных соревнованиях.	В течение учебного года
Проведение инструктажей	В течение учебного года

Организация интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных с родителями дел.	В течение года
Выработка законов и правил группы.	Сентябрь
Индивидуальная работа с обучающимися	В течение года
Организация консультаций с другими педагогическими работниками и специалистами	В течение года
Развитие и поддержка взаимопомощи обучающихся.	В течение года
Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению соревнований.	В течение года
Взаимодействие с родительскими сообществами.	В течение года
Открытые занятия	В течение учебного года
Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность	В течение учебного года
Создание в детских объединениях традиций	В течение учебного года

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Спортивные игры: / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
4. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
6. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
7. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
8. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.

интернет- ресурсы

<http://festival.1>

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://minsport.gov.ru/>