

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
от 02.09.2024г. №51



**Дополнительная адаптированная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Бадминтон»**

**Возраст: 10-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Иванова Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования**

**г. Сланцы**

### **Пояснительная записка.**

Программа спортивной секции по бадминтону рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивной секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Спортивная группа создается с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- обучение обучающихся технике игры;
- обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### ***Коррекционно-развивающие:***

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

#### ***Воспитательные:***

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

#### **• знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по бадминтону;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

• **использовать приобретенные знания и умения**

в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в бадминтон, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

**Оценка эффективности занятий по бадминтону.** 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. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	4
2.	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	32
3.	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста Учебно-тренировочные игры	32
4.	Контрольно-тестирующий комплекс. Соревнования.	4
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

#### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
3	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов	1
4	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
5	Упражнения на равновесие.	1

6	Имитационные упражнения с ракеткой.	1
7	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
8	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1
9	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1
10	Основы техники игры. Подача. Виды подачи	1
11	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
12	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1
13	Основы техники игры. Подача. Виды подачи	1
14	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
15	Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
17	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
18	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
19	Совершенствование игровых действий	1
20	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра	1
21	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов	1
22	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
23	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание	1
24	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху	1
25	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху	1
26	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
27	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1
28	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1
29	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1
30	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки,	1

	высокодалёкий удар	
31	Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.	1
32	Парные упражнения с двумя воланами.	1
33	Совершенствование игровых действий	1
34	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
35	Проведение соревнования	1
36	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра	1
37	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1
38	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
39	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов	1
40	Плоская подача. Короткие удары	1
41	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1
42	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
43	Плоская подача. Короткие удары	1
44	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1
45	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
46	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1
47	Короткие быстрые удары	1
48	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
49	Короткие быстрые удары	1
50	Короткие близкие удары	1
51	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
52	Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	1
53	Совершенствование игровых действий	1
54	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
55	Проведение соревнования	1
56	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1
57	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1
58	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1

59	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1
60	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1
61	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи. Просмотр видеороликов	1
62	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1
63	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1
64	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
65	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1
66	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары	1
67	Плоский удар. Перевод	1
68	Совершенствование игровых действий	1
69	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1
70	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1
71	Проведение соревнования	1
72	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1

### **Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств.**

№ п/п	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	7	12	17	3	7	12
2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) из положения вис, на низкой перекладине (девочки) из положения вис лежа (раз).	2	14	6	7	11	15
3	Прыжки через скакалку за 15 секунд (раз).	32	34	36	32	36	38
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	11.0	10.5	10.0	11.5	11.0	10.5
5	Наклон из положения сидя (см)	3	5	9	6	9	12
6	Многоскоки 8 прыжков (м)	5	7	9	3	5	7
7	Прыжки в длину с места (см)	135	150	170	120	135	155
8	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.6	6.8	6.2	5.9

Н – низкий уровень развития  
С – средний уровень развития  
В – высокий уровень развития

### **Контрольные упражнения по технике игры**

1. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз.
2. Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
3. Далёкие удары с замаха по заданию учителя, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность).
4. Подача открытой, закрытой стороной ракетки. Способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач.
5. Противодействие одного игрока против двух игроков.

### **Материально-техническое оснащение.**

Школа располагает хорошо оборудованным спортивным залом:

- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- маты;
- турники;
- спортивный инвентарь.

Размеры спортивного зала: 17x10

## Список литературы.

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
4. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
5. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.- М.,ФиС,1978.
6. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
7. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
8. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
9. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.