Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАДМИНТОН»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Карасев Егор Сергеевич, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Содержание программы направлено на:

-общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;

-создание условий максимально возможной самореализации атлетов;

-социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;

-формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность программы обусловлена тем, что взрослым людям с ментальными нарушениями сложно самостоятельно организовать для себя досуг с использованием физкультуры и спорта, при этом физические упражнения для данной категории жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством всесторонней адаптации. Программа способствует решению данной проблемы и помогает лицам с ограниченными возможностями здоровья самореализоваться в обществе.

Бадминтон – вид спорта, входящий в программу летних Специальных Олимпийских игр. Отличительная особенность бадминтона – это его доступность и вариативность. Этот вид спорта подходит для людей разного уровня физической подготовки. В игру можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки. Большое многообразие подвижных игр и упражнений с воланом и ракеткой, которые можно выполнять как индивидуально, так и в парах (малых группах), делают занятия по бадминтону интересными и эмоционально насыщенными.

Бадминтон положительно влияет на зрительное восприятие, мышление и внимание, развивает силу, скорость, координацию, выносливость, способствует нормализации веса.

Отличительная особенность программы «Бадминтон» — это её нацеленность на подготовку и отбор обучающихся на соревнования Специальной Олимпиады и Параолимпийских игр (спорт ЛИН) различного уровня.

Таким образом дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» способствует решению одной из важнейших задач – социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа «Бадминтон» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся дома социального обслуживания.

Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

–освоении прогнозируемых результатов программы;

–презентации результатов на уровне района, города;

–участии обучающихся в районных и городских соревнованиях;

–наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы – 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 336 часов.

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	168
2 год	168

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивного рекреативно-оздоровительного спорта, а также удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях бадминтоном.

Обучающие задачи:

- обучать правилам игры в бадминтон;
- обучать техническим приёмам игры;
- обучать правилам безопасности и поведения на занятиях.

Развивающие задачи:

- повышать двигательную активность;
- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

-основные правила спортивной гигиены;

-основные правила игры;

-все виды пройденных ударов и технических приёмов в бадминтоне (уметь рассказать).

Обучающиеся должны уметь:

-выполнять хват ракетки;

-выполнять подачу (одну любую);

-выполнять в упражнениях и в игре удары открытой, закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар, «смеш» (любой).

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

-принятие и сохранение учебных целей и задач на практическом уровне;

-контроль и оценка своих действий и исправление своих ошибок;

-осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;

-выполнение самостоятельно игровых упражнений согласно правилам, применяя полученные знания и умения;

-умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

-сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;

-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;

-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;

-умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;

-умение оценивать адекватно свой результат;

-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям;

-проявление самостоятельности и активности, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;

-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся от 18 до 65 лет. Полный курс занимает 2 года.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

–сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,

–увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Программа «Бадминтон» включает все основные виды спортивной подготовки, которые осуществляются на каждом занятии:

Теоретическая подготовка состоит из изучения общих сведений об игре в бадминтон (история возникновения игры, Специальное Олимпийское движение, правила игры и методика судейства, влияние физических упражнений на организм человека) и правил безопасности на занятиях (правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.).

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП): упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей бадминтониста и т.д.

Технико-тактическая подготовка – это основной вид спортивной подготовки, который направлен на решение обучающих задач программы. Технические и тактические приёмы игры изучаются согласно учебному плану, равномерно, с постепенным и логическим усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющиеся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Психологическая подготовка в программах физкультурно-спортивной направленности – это воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств спортсменов на всех ступенях их совершенствования. Данный вид подготовки включает общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендованное наполнение подгрупп до 3-4 человек при наличии одного корта, до 7-8 человек при двух кортах.

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарно-тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий или высокий уровень обучаемости занимающихся, отсутствие соответствующих

материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать свое решение в пояснительной записке рабочей программы.

Формы организации и проведения занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий:

-фронтальные – показ, объяснение и разбор образовательного материала перед всей группой одновременно,

групповые или подгрупповые – организация работы на корте в парах, тройках, четвёрках,

-коллективные – организация парных двусторонних игр в бадминтон и подводящих подвижных игр с акцентом на тактику игры и на соблюдение персонального амплуа каждого игрока, индивидуальные – подготовка отдельных атлетов к предстоящим соревнованиям или углубленное изучение приоритетных тем программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствует Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Оборудование	Количество (шт.)
1	Волан	100
2	Ракетка	12-14
3	Сетка	2-3
4	Стойка	2-4

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
34	При проведении занятий в тренажерном зале
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
39	При проведении занятий по силовому многоборью
40	По безопасной перевозке обучающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
Введение	О важном в бадминтоне	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Стойки и перемещения бадминтониста	Стойка	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Перемещения	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Подвижные игры и упражнения с воланом	Индивидуальные упражнения с воланом	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения с воланом в парах	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с воланом	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Хват ракетки	Упражнения и подвижные игры с ракеткой	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Открытый хват ракетки	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытый хват ракетки	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Жонглирование волана	Жонглирование открытым хватом ракетки	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Жонглирование закрытым хватом ракетки	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Жонглирование волана. Финты и трюки	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Верхний открытый удар	Розыгрыши волана верхним открытым ударом	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием верхнего открытого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Нижний открытый удар	Розыгрыши волана нижним	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	открытым ударом				
	Подвижные игры с использованием нижнего открытого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Закрытый удар	Розыгрыши волана закрытым ударом	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием закрытого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Подача	Открытая подача	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытая подача	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Высоко-далёкая подача	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Короткая подача	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Короткий удар	Открытый короткий удар	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытый короткий удар	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Чередование открытого и закрытого короткого удара	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием короткого удара	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Высоко-далёкий удар	Розыгрыши высоко-далёким ударом	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием высоко-далёкого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Удар «Смеш»	Открытый «Смеш»	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	Закрытый «Смеш»	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Комбинированные упражнения	Чередование ударов	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Чередование ударов и перемещений	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка	Правила и тактика одиночных игр	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Правила и тактика парных игр	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование	Входной контроль	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Промежуточная аттестация	2	0	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**168**	**35**	**133**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
Введение (4 часа)	О важном в бадминтоне	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Стойки и перемещения бадминтониста	Стойка	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Перемещения	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Подвижные игры и упражнения с воланом	Индивидуальные упражнения с воланом	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения с воланом в парах	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с воланом	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Хват ракетки	Упражнения и подвижные игры с ракеткой	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Открытый хват ракетки	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытый хват ракетки	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

Жонглирование волана	Жонглирование открытым хватом ракетки	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Жонглирование закрытым хватом ракетки	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Жонглирование волана. Финты и трюки	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Верхний открытый удар	Розыгрыши волана верхним открытым ударом	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием верхнего открытого удара	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Нижний открытый удар	Розыгрыши волана нижним открытым ударом	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием нижнего открытого удара	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Закрытый удар	Розыгрыши волана закрытым ударом	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием закрытого удара	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Подача	Открытая подача	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытая подача	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Высоко-далёкая подача	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Короткая подача	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Короткий удар	Открытый короткий удар	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытый короткий удар	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Чередование открытого и	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	закрытого короткого удара				
	Подвижные игры с использованием короткого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Высоко-далёкий удар	Розыгрыши высоко-далёким ударом	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Подвижные игры с использованием высоко-далёкого удара	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Удар «Смеш»	Открытый «Смеш»	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Закрытый «Смеш»	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	«Смеш» в прыжке	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	«Смеш» с разбегу	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Комбинированные упражнения (16 часов)	Чередование ударов	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Чередование ударов и перемещений	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка (24 часа)	Правила и тактика одиночных игр	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Правила и тактика парных игр	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование (4 часа)	Текущая диагностика	2	0	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Итоговый контроль	2	0	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**168**	**36**	**132**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3 сентября 2025 года	29 августа 2026 года	42	168	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября 2026 года	28 августа 2027 года	42	168	2 раза в неделю по 2 часа

Методические и оценочные материалы

Способы определения результативности:

–*входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

–*текущая диагностика*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.

–*промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

–*итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы-опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Бадминтон»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

–контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – июнь);

–привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

–регулярный опрос по теоретической части программы;

–участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится три раза в год (сентябрь - ноябрь - май). Результаты заносятся в таблицу.

Контрольные упражнения по технической подготовке:

1. Жонглирование.
2. Подача на точность (из 10 попыток).
3. Розыгрыш в паре с тренером/волонтёром (максимальное количество перекидок из трёх попыток).
4. Чередование ударов закрытой и открытой стороной ракетки (максимальное количество перекидок из трёх попыток).
5. Удар «Смеш» (из 10 попыток).

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль /сентябрь/	Промежуточная аттестация /июнь/	Текущая диагностика /ноябрь/	Итоговый контроль /июнь/
Теоретические знания					
1.	Основные правила спортивной гигиены				
2.	Основные правила игры				
3.	Все виды ударов и технических приёмов в бадминтоне (уметь рассказать)				
Практические умения и навыки					
1.	Выполнение хвата ракетки				
2.	Выполнение подачу				
3.	Выполнение в упражнениях и в игре удары открытой, закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар, «смеш»				
Тестирование*					
1.	Жонглирование.				
2.	Подача на точность (из 10 попыток).				
3.	Розыгрыш в паре с тренером/волонтёром (максимальное количество перекидок из трёх попыток).				
4.	Чередование ударов закрытой и открытой стороной ракетки (максимальное количество перекидок из трёх попыток).				
5.	Удар «Смеш» (из 10 попыток).				

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает / выполняет самостоятельно

*результаты тестирования определяются положительной динамикой

Методические материалы

Список литературы

1. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с.(т.1), –448 с. (т.2).
4. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.
5. Коленик, Е. Бадминтон. Методическое пособие для тренеров «специальной олимпиады» [Текст] / Е. Коленик. – Екатеринбург «СОК», 2013.
6. Полевщиков, М.М. БАДМИНТОН. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М.М. Полевщиков. – Москва «Специальная олимпиада России», 2005. – 56 с.
7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.
9. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
10. Сидоренко, С.П. Теннис, силовая подготовка [Текст] / С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров. – Санкт-Петербург: Лениздат, 2005. – 128 с.
11. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
12. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
13. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 477 с.
14. Шипицина, Л.М. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.
15. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] /Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«БАДМИНТОН»
1 год обучения

Цели и задачи программы представлены в пояснительной записке (стр. 2) и являются общими для первого и второго года обучения.

Разделы и темы первого и второго года обучения частично повторяются.

В первый год программы большее количество часов отведено на темы начальной подготовки бадминтонистов: правила игры, ОФП и СФП, техника владения воланом и ракеткой, базовые удары, подводящие подвижные игры, двусторонние учебно-тренировочные игры с разбором и проверкой правил игры.

Часы программы распределены с акцентом на теоретическую подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

О важном в бадминтоне. Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История бадминтона в России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России.

Стойки и перемещения бадминтониста.

Стойка. Легкий бег, ходьба, упражнения в ходьбе, комплекс общеразвивающих упражнений.

Стойка бадминтониста: чередование стойки бадминтониста и: основной стойки, ходьбы, бега, различных исходных положений.

Перемещения. Перемещения бадминтониста по корту: в ходьбе медленно/быстро, в беге вперёд/назад/вправо/влево/наискосок.

Подвижные игры и упражнения с воланом.

Индивидуальные упражнения с воланом. Захваты волана за «юбку» и «головку» указательным и большим пальцем, сбрасывание волана за «юбку» с ловлей в открытую ладонь, подбрасывание и ловля волана снизу от пояса и сверху из-за головы, набивание волана ногой.

Упражнения с воланом в парах. Перебрасывание волана в парах снизу (от пояса) и сверху (из-за головы), перебрасывание двух воланов.

Подвижные игры с воланом. Игры с воланом в кругу, игра «Снайпер» (сбивание одного летящего волана другим), игра «Мельница» (различные чередования бросков и ловли волана с перемещениями по корту).

Хват ракетки.

Упражнения и подвижные игры с ракеткой. Игры с ракеткой «Вертолётик», «Маятник», «Паучок», «Башня».

Открытый хват ракетки. Упражнения с использованием открытого хвата ракетки, имитации открытых ударов, чередование открытого хвата ракетки и неигровых хватов.

Закрытый хват ракетки. Упражнения с использованием закрытого хвата ракетки, чередование закрытого и открытого хвата ракетки, неигровых хватов.

Жонглирование волана.

Жонглирование открытым хватом ракетки. Жонглирования открытым хватом ракетки: классические, короткие, высокие, с чередованием, в чехле.

Жонглирование закрытым хватом ракетки. Жонглирования закрытым хватом ракетки: классические, короткие, высокие, с чередованием, в чехле, чередование закрытого и открытого хватов.

Жонглирование волана. Финты и трюки. Технические приёмы «Лопатка», «Подсечка», жонглирование из-за спины, между ног, из-под ноги, чередование с прыжками.

Верхний открытый удар.

Розыгрыши волана верхним открытым ударом. Имитация верхнего открытого удара. Розыгрыши волана верхним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта.

Подвижные игры с использованием верхнего открытого удара. Розыгрыши волана верхним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта. Игры: «Треугольник», «Мельница».

Нижний открытый удар.

Розыгрыши волана нижним открытым ударом. Имитация нижнего открытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта.

Подвижные игры с использованием нижнего открытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта. Игры: «Треугольник», «Мельница».

Закрытый удар.

Розыгрыши волана закрытым ударом. Имитация закрытого удара. Розыгрыши волана закрытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта.

Подвижные игры с использованием закрытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта.

Игры: «Треугольник», «Мельница».

Подача.

Открытая подача.

Подачи + приём открытой стороной ракетки:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Закрытая подача.

Подачи + приём закрытой стороной ракетки:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Высоко-далёкая подача.

Высоко-далёкая подача:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Короткая подача.

Короткая подача:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Короткий удар.

Открытый короткий удар. Розыгрыши волана открытой подставкой.

Закрытый короткий удар. Розыгрыши волана закрытой подставкой.

Чередование открытого и закрытого короткого удара. Розыгрыши волана с чередованием открытой и закрытой подставки.

Подвижные игры с использованием короткого удара. Розыгрыши волана с чередованием открытой и закрытой подставки. Игры: «Треугольник», «Мельница».

Высоко-далёкий удар.

Розыгрыши высоко-далёким ударом. Розыгрыши волана высоко-далёким ударом.

Подвижные игры с использованием высоко-далёкого удара. Игры: «Треугольник», «Мельница».

Удар «Смеш».

Открытый «Смеш»:

-имитация;

-удар после подбрасывания волана рукой;

-удар после накидки партнером ракеткой;

-удар в розыгрыше.

Закрытый «Смеш»:

-имитация;

-удар после подбрасывания волана рукой;

-удар после накидки партнером ракеткой;

-удар в розыгрыше.

Комбинированные упражнения.

Чередование ударов. Розыгрыши в парах с различными чередованиями изученных ударов.

Чередование ударов и перемещений. Розыгрыши в парах с различными чередованиями изученных ударов и перемещений.

Тактическая подготовка.

Правила и тактика одиночных игр. Одиночные учебно-тренировочные игры.

Правила и тактика парных игр. Парные учебно-тренировочные игры.

Тестирование.

Входной контроль. Промежуточная аттестация.

Порядок, правила и особенности выполнения пяти контрольных тестов.

2 год обучения

Во второй год обучения из программы убираются простые темы, которые включают в себя простые и базовые упражнения по бадминтону.

Повторяющиеся темы подаются с целью закрепления и углубленного изучения образовательного материала.

Новые темы включают в себя изучение сложно-координационных технических приёмов игры и тактическую подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

О важном в бадминтоне. Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История бадминтона в России. Знаменитые бадминтонисты. Бадминтон – самый популярный и полезный вид спорта на планете. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России.

Стойки и перемещения бадминтониста.

Стойка. Легкий бег, ходьба, упражнения в ходьбе, комплекс общеразвивающих упражнений.

Стойка бадминтониста: чередование стойки бадминтониста и: основной стойки, ходьбы, бега с различных точек корта, прыжков

Перемещения. Перемещения бадминтониста по корту: в беге вперёд/назад/вправо/влево/наискосок. Прыжки «Ножницы», «Лягушка», «Дробь», с ударом каблуков, со скрещиванием ног.

Подвижные игры и упражнения с воланом.

Индивидуальные упражнения с воланом. Захваты волана за «юбку» и «головку» указательным и большим пальцем, сбрасывание волана за «юбку» с ловлей в открытую ладонь, подбрасывание и ловля волана снизу от пояса и сверху из-за головы, набивание волана ногой. Чередование всех видов подбрасывания, жонглирование двумя/одной рукой несколькими воланами.

Упражнения с воланом в парах. Перебрасывание волана в парах снизу (от пояса) и сверху (из-за головы), перебрасывание двух/трех воланов.

Подвижные игры с воланом. Игры с несколькими воланами в кругу, игра «Снайпер» (сбивание одного летящего волана другим), игра «Мельница» (различные чередования бросков и ловли волана с перемещениями по корту). Вариации игр и бросков на разных дистанциях и с разной высотой.

Хват ракетки.

Упражнения и подвижные игры с ракеткой. Игры с ракеткой в чехле «Вертолётик», «Маятник», «Паучок», «Башня».

Открытый хват ракетки. Упражнения с использованием открытого хвата ракетки (ракетка в чехле), имитации открытых ударов, чередование открытого хвата ракетки и неигровых хватов.

Закрытый хват ракетки. Упражнения с использованием закрытого хвата ракетки (ракетка в чехле), чередование закрытого и открытого хвата ракетки, неигровых хватов.

Жонглирование волана.

Жонглирование открытым хватом ракетки. Жонглирования открытым хватом ракетки: классические, короткие, высокие, с чередованием, в чехле, в ходьбе со сменой направления движения.

Жонглирование закрытым хватом ракетки. Жонглирования закрытым хватом ракетки: классические, короткие, высокие, с чередованием, в чехле, чередование закрытого и открытого хватов, в ходьбе со сменой направления движения.

Жонглирование волана. Финты и трюки. Технические приёмы «Лопатка», «Подсечка», жонглирование из-за спины, между ног, из-под ноги, чередование с прыжками, в разных исходных положениях, с ракеткой в чехле.

Верхний открытый удар.

Розыгрыши волана верхним открытым ударом. Имитация верхнего открытого удара. Розыгрыши волана верхним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта*.

Подвижные игры с использованием верхнего открытого удара. Розыгрыши волана верхним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта. Игры: «Треугольник», «Мельница» *.

Нижний открытый удар.

Розыгрыши волана нижним открытым ударом. Имитация нижнего открытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта*.

Подвижные игры с использованием нижнего открытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта. Игры: «Треугольник», «Мельница» *.

Закрытый удар.

Розыгрыши волана закрытым ударом. Имитация закрытого удара. Розыгрыши волана закрытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта*.

Подвижные игры с использованием закрытого удара. Розыгрыши волана нижним открытым ударом на коротких, средних дистанциях, из различных участков корта.

Игры: «Треугольник», «Мельница» *.

Подача.

Открытая подача.*

Подачи + приём открытой стороной ракетки:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Закрытая подач.

Подачи + приём закрытой стороной ракетки:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Высоко-далёкая подача.*

Высоко-далёкая подача:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Короткая подача.*

Короткая подача:

-имитация;

-в стенку;

-в разных диагоналях.

Короткий удар.

Открытый короткий удар. Розыгрыши волана открытой подставкой*.

Закрытый короткий удар. Розыгрыши волана закрытой подставкой*.

Чередование открытого и закрытого короткого удара. Розыгрыши волана с чередованием открытой и закрытой подставки*.

Подвижные игры с использованием короткого удара. Розыгрыши волана с чередованием открытой и закрытой подставки. Игры: «Треугольник», «Мельница»*.

Высоко-далёкий удар.

Розыгрыши высоко-далёким ударом. Розыгрыши волана высоко-далёким ударом.

Подвижные игры с использованием высоко-далёкого удара. Игры: «Треугольник», «Мельница» *.

Удар «Смеш».

Открытый «Смеш»:

-имитация;

-удар после подбрасывания волана рукой;

-удар после накидки партнером ракеткой;

-удар в розыгрыше.

Закрытый «Смеш»:

-имитация;

-удар после подбрасывания волана рукой;

-удар после накидки партнером ракеткой;

-удар в розыгрыше.

«Смеш» в прыжке.

Прыжок, имитация прыжка с последующим открытым «смешом», открытый «смеш» в прыжке после подбрасывания волана рукой, после подачи

«Смеш» с разбегу.

Разбег через весь корт и с разных точек с последующей имитацией удара, открытый «смеш» с разбегу с разных точек корта после подачи

Комбинированные упражнения.

Чередование ударов. Розыгрыши в парах с различными чередованиями изученных ударов*.

Чередование ударов и перемещений. Розыгрыши в парах с различными чередованиями изученных ударов и перемещений*.

Тактическая подготовка.

Правила и тактика одиночных игр. Одиночные учебно-тренировочные игры. Разбор и отработка разнообразных тактических ситуаций.

Правила и тактика парных игр. Парные учебно-тренировочные игры. Разбор и отработка разнообразных тактических ситуаций.

Тестирование.

Текущий контроль. Итоговый контроль.

Порядок, правила и особенности выполнения пяти контрольных тестов.

**- розыгрыши, игры и технические приемы можно проводить с ракеткой в чехле и на увеличенных дистанциях*