

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Ейский психоневрологический интернат»

Принята на заседании
педагогического совета
«19» января 2023 г.
Протокол № А



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБУ СО КК
«Ейский ПНИ»

Белопольский С.М.

«19» января 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Бадминтон»

Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Объём программы: 42 часа

Составитель программы:

Зехов Анатолий

Алексеевич

Должность: руководитель
физического воспитания

г. Ейск
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа по бадминтону предназначена для воспитанников психоневрологических интернатов. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для секционных занятий по физическому воспитанию.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для получения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине. Бадминтон - доступный вид спорта для занимающихся, не требующий проявления предельных функциональных возможностей. Изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – бадминтона, повысит мотивацию проживающих в психоневрологических учреждениях граждан к занятиям физической культурой и спортом, нацелит их на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Устав ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Новизна программы заключается в том, что занимающиеся приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных,

ориентация на здоровый образ жизни, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Отличительные особенности программы «Бадминтон» базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания моральных качеств, чувства коллективизации, дисциплинированности и трудолюбия. Где важную роль в этом играет спортивная деятельность, которая представляет возможности для воспитания всех этих качеств.

Адресат программы: от 18 лет и старше

Объем программы: общее количество – 42 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности занимающихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Вооружать учащихся знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры.
2. Обучать учащихся технике игры.
3. Обучать новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
4. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
5. Привлекать учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

1. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Укреплять связки нижних и верхних конечностей.
3. Повышать резервные возможности организма.

Воспитательные:

1. Развивать двигательные физические качества и способности: быстроту, ловкость, быстроту реакции, специальную и общую выносливость, гибкость, точность, меткость.
2. Воспитывать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Повышать и воспитывать у занимающихся устойчивую мотивацию к занятиям по бадминтону.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Бадминтон»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Основы знаний	3	3	
2	Общая и специальная подготовка	4		4
3	Тактическая и техническая подготовка	35		35
ВСЕГО		42	3	39

1.4. Содержание программы

Раздел 1 Основы знаний

Занятие 1.1. *История возникновения бадминтона.*

Теоретическое занятие: беседа о зарождении бадминтона в странах древнего мира, о первых соревнованиях в истории бадминтона, о современной истории бадминтона.

Занятие 1.2. *Правила соревнований при одиночной и парной встрече.*

Теоретическое занятие: беседа об общих положениях, о правилах проведения соревнований, о положении соревнований, о системе проведения соревнований.

Занятие 1.3. *Терминология в бадминтоне.*

Теоретическое занятие: рассказ об основных понятиях, терминах, основных правилах.

Раздел 2 Общая и специальная подготовка

Занятие 2.1. *Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.*

Практическое занятие: семенящий бег с переходом на бег с ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание с применением отягощений.

Занятие 2.2. *Силовые упражнения, упражнения на выносливость.*

Практическое занятие: упражнения с гантелями, штангой, подтягивания в висе; упражнения со скакалкой, ходьба, подвижные игры.

Занятие 2.3. *Упражнение на развитие координационных способностей.*

Практическое занятие: эстафеты с изменением направления, выполнение задания по сигналу. Подвижные игры с элементами координации.

Занятие 2.4. *Упражнения на развитие равновесия.*

Практическое занятие: равновесие на одной ноге, «ласточка», приседания на носках; движение по линии.

Раздел 3 Тактическая и техническая подготовка

Занятие 3.1. *Практическое занятие.*

Практическое занятие: изучение способов держания ракетки в бадминтоне.

Занятие 3.2. *Практическое занятие.*

Практическое занятие: стойки и перемещения в бадминтоне.

Занятие 3.3. *Обучение плоский - укороченный удар.*

Практическое занятие: переход от защиты к нападению в среднюю и заднюю зону площадки. Парные встречи.

Занятие 3.4. *Обучение ударом снизу.*

Практическое занятие: удары открытой и закрытой ракеткой снизу.

Занятие 3.5. *Обучение ударом снизу закрытой ракеткой.*

Практическое занятие: удары с места, в движении, в передней и задней зоне.

Занятие 3.6. *Обучение ударом снизу открытой ракеткой.*

Практическое занятие: удары с места, в движении, в передней и задней зоне.

Занятие 3.7. *Обучение ударом сбоку (на уровне плеча).*

Практическое занятие: удары с места, в движении, из различных зон площадки.

Занятие 3.8. *Обучение короткому удару сбоку.*

Практическое занятие: выполнение из различных зон площадки, в движении.

Занятие 3.9. *Обучение короткому удару сбоку.*

Практическое занятие: выполнение в движении; в 2-х сторонней игре.

Занятие 3.10. *Обучение высокому атакующему удару сбоку.*

Практическое занятие: короткий удар сбоку с различных зон площадки.

Занятие 3.11. *Обучение плоскому удару сбоку.*

Практическое занятие: выполнение с места, в движении, из различных зон площадки.

Занятие 3.12. *Обучение плоскому укороченному удару сбоку.*

Практическое занятие: плоские удары; укороченные удары; плоские укороченные удары.

Занятие 3.13. *Обучение подачам.*

Практическое занятие: ознакомление с высокой, плоской, короткой, высокоатакующей подачей.

Занятие 3.14. *Обучение подачам.*

Практическое занятие: подачи с различных мест задней линии площадки.

Занятие 3.15. *Обучение высокой ударной подачи.*

Практическое занятие: подача в зону центральной линии; по диагонали. Траектория подачи. Подача к боковой линии.

Занятие 3.16. Обучение короткой подачи.

Практическое занятие: подача слева, справа. Подача низко-короткая. Подача в ближнюю зону.

Занятие 3.17. Обучение плоской подачи.

Практическое занятие: подача в различные зоны площадки. Подача слева, справа.

Занятие 3.18. Обучение высокой атакующей подачи.

Практическое занятие: подачи по диагонали, по линии; в различные зоны площадки.

Занятие 3.19. Обучение движениям по площадке.

Практическое занятие: движение при приеме подачи, движение к центру площадки после своей подачи.

Занятие 3.20. Обучение ударам после перемещения.

Практическое занятие: удары снизу, слева, справа, сверху после перемещений.

Занятие 3.21. Обучение одиночным тактическим действиям.

Практическое занятие: применение высоко-далекой подачи на заднюю линию противника; движение к центру площадки; изменение направления ударов.

Занятие 3.22. Обучение парным тактическим действиям

Практическое занятие: передвижение игроков по правилу ракетки, против часовой стрелки; расстановка партнеров.

Занятие 3.23. Обучение тактики смешанных пар.

Практическое занятие: расстановка партнеров. Личная игровая зона партнера. Короткая низкая подача.

Занятие 3.24. Обучение основам техники. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: стойки, способы передвижения, способы держания ракетки, подачи, удары. Одиночные встречи.

Занятие 3.25. Обучение основам тактики. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: игра в защите, в нападении. Одиночные встречи.

Занятие 3.26. Обучение технике одиночных встреч. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: комбинации с ударами в различные зоны площадки. Личные одиночные встречи.

Занятие 3.27. *Обучение выбору позиции, темпа игры. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: перемещения одиночные, в парах. Личные одиночные встречи.

Занятие 3.28. *Обучение технике парных встреч. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: выбор позиции; перемещение. Парные встречи.

Занятие 3.29. *Обучение передвижению при парных встречах. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: передвижение игроков по правилу ракетки. Игра без волана. Расстановка партнеров. Парные встречи.

Занятие 3.30. *Обучение технике игры смешанных пар. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: передвижение в парных встречах. Выбор позиции. Парные встречи.

Занятие 3.31. *Обучение упражнениям для развития сил мышц плечевого пояса и подвижности в суставах.*

Практическое занятие: маховые движения согнутыми руками; прямыми руками; круговые движения согнутыми руками. Комплексы упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 3.32. *Обучение упражнениям для развития силы основных мышц туловища, участвующих в ударе. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: комплексы упражнений на развитие мышц туловища.

Занятие 3.33. *Обучение упражнениям для мышц рук и плечевого пояса, для скорости выполнения удара. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: комплексы упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 3.34. *Проведение соревнований среди мужчин.*

Практическое занятие: подготовка мест проведения соревнований; организация судейства.

Занятие 3.35. *Проведение соревнований среди женщин.*

Практическое занятие: подготовка мест проведения соревнований; организация судейства.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся улучшатся: организованность, личная ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и взаимоподдержка в коллективе, появится устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; укрепятся знания о значении здорового образа жизни;

У занимающихся разовьются: первичные навыки игры в бадминтон, двигательные физические качества и способности: быстрота, ловкость, быстрота реакции, специальная и общая выносливость, гибкость, точность, меткость, координация движений, общая физическая подготовка, укрепится мышечный корсет; также разовьются образное и логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации, выработается привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

У воспитанников сформируются: навыки работы в коллективе, умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей, способность доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Бадминтон»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1 Основы знаний	3	3	
1.		Занятие 1.1. История возникновения бадминтона.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Правила соревнований при одиночной и парной встрече.	1	1	
3.		Занятие 1.3. Терминология в бадминтоне.	1	1	
		Раздел 2 Общая и специальная подготовка	4		4
4.		Занятие 2.1. Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	1		1
5.		Занятие 2.2.. Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	1		1
6.		Занятие 2.3. Упражнение на развитие координационных способностей.	1		1
7.		Занятие 2.4. Упражнения на развитие равновесия.	1		1
		Раздел 3 Тактическая и техническая подготовка	35		35
8.		Занятие 3.1. Практическое занятие.	1		1
9.		Занятие 3.2. Практическое занятие.	1		1
10.		Занятие 3.3. Обучение – плоский - укороченный удар.	1		1
11.		Занятие 3.4. Обучение ударом снизу.	1		1
12.		Занятие 3.5. Обучение ударом снизу закрытой ракеткой.	1		1
13.		Занятие 3.6. Обучение ударом снизу открытой ракеткой.	1		1
14.		Занятие 3.7. Обучение ударом сбоку (на уровне плеча).	1		1

15.	Занятие 3.8. Обучение короткому удару сбоку.	1		1
16.	Занятие 3.9. Обучение короткому удару сбоку.	1		1
17.	Занятие 3.10. Обучение высокому атакующему удару сбоку.	1		1
18.	Занятие 3.11. Обучение плоскому удару сбоку.	1		1
19.	Занятие 3.12. Обучение плоскому укороченному удару сбоку.	1		1
20.	Занятие 3.13 Обучение подачам.	1		1
21.	Занятие 3.14. Обучение подачам.	1		1
22.	Занятие 3.15. Обучение высокой ударной подачи.	1		1
23.	Занятие 3.16. Обучение короткой подачи.	1		1
24.	Занятие 3.17. Обучение плоской подачи.	1		1
25.	Занятие 3.18. Обучение высокой атакующей подачи.	1		1
26.	Занятие 3.19. Обучение движениям по площадке.	1		1
27.	Занятие 3.20. Обучение ударам после перемещения.	1		1
28.	Занятие 3.21. Обучение одиночным тактическим действиям.	1		1
29.	Занятие 3.22. Обучение парным тактическим действиям	1		1
30.	Занятие 3.23. Обучение тактики смешанных пар.	1		1
31.	Занятие 3.24. Обучение основам техники. Двусторонняя игра.	1		1
32.	Занятие 3.25. Обучение основам тактики. Двусторонняя игра.	1		1
33.	Занятие 3.26. Обучение технике одиночных встреч. Двусторонняя игра.	1		1
34.	Занятие 3.27. Обучение выбора позиции, темпа игры. Двусторонняя игра.	1		1
35.	Занятие 3.28. Обучение технике парных встреч. Двусторонняя игра.	1		1
36.	Занятие 3.29. Обучение передвижению при парных встречах. Двусторонняя игра.	1		1
37.	Занятие 3.30. Обучение технике игры смешанных пар. Двусторонняя игра.	1		1
38.	Занятие 3.31. Обучение упражнениям для развития сил мышц плечевого пояса и подвижности в суставах.	1		1
39.	Занятие 3.32. Обучение упражнениям для развития силы основных мышц туловища,	1		1

		участвующих в ударе. Двусторонняя игра.			
40.		Занятие 3.33. Обучение упражнениям для мышц рук и плечевого пояса, для скорости выполнения удара. Двусторонняя игра.	1		1
41.		Занятие 3.34. Проведение соревнований среди мужчин.	1		1
42.		Занятие 3.35. Проведение соревнований среди женщин.	1		1
ВСЕГО			42	3	39

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал, игровая площадка;
2. Спортивный инвентарь;
3. Секундомер электронный;
4. Скамейка гимнастическая;
5. Скакалки;
6. Волана, ракетки;
7. Сетка бадминтонная;
8. Учебно-методическая литература по бадминтону.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в ходе реализации программы. На практических занятиях специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-педагогической работы.

2.4. Оценочные материалы

Личные беседы, товарищеские встречи, турниры, участие в краевых соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

1. *Теоретические материалы-разработки:* Инструкции по охране труда на занятиях бадминтоном;

2. *Дидактические материалы:* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Правила игры в бадминтон; Правила судейства в бадминтоне.

3. *Методические рекомендации:* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; Рекомендации по организации подвижных игр; Рекомендации по организации турниров по бадминтону.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: учебно - тренировочные занятия.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

Кадровое обеспечение: программа реализуется специалистом, имеющим профильное образование, курсы повышения квалификации по дополнительной программе «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2021 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Андриевская М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. - СПб, 2015. – 73 с.
2. Щукин В.М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. - Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. – 25 с.
3. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтон. - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2016. – 31 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: Спорт Академ Пресс, 2015. – 312 с.
5. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2017. – 175 с.