

Управление образования
Администрация города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 9

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 11
от « 17 » марта 2025 г

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 9
Соколова Е.Т.
Приказ № 46 от «23» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАДМИНТОН»**

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Попович Екатерина Андреевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 1 ГОД	7
1.4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	7
1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 2 ГОД	10
1.4.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	11
1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 3 ГОД	15
1.4.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	35
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД	35
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	36
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	37
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон»: физкультурно-спортивная.

Бадминтон — один из наиболее увлекательных видов спорта, получивших всенародное признание. Ввиду того, что игра в бадминтон может быть легко освоена на любительском уровне, овладение навыками игры в нее создает возможности для расширения у учащихся арсенала социально-одобряемых форм поведения и общения в среде сверстников, семье и является прекрасной формой для улучшения детско- родительских отношений.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Бадминтон» учащиеся получают знания и игровые навыки, которые смогут применять на любительском уровне (будут понимать структуру игры, знать формы проведения соревнований, смогут самостоятельно организовывать соревновательную деятельность в кругу сверстников). Занимаясь по программе, учащиеся глубже познакомятся с миром бадминтона, увидят перспективы для занятий этим видом спорта.

В программе сделан акцент на изучение тактических действий и приёмов. В процесс обучения внедрена активная психологическая подготовка. С целью сориентировать учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам на занятиях применяются методы психорегуляции.

Общеразвивающая программа «**Бадминтон**» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
5. Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Уставом и локальными актами образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Актуальность программы заключается в том, что в ней систематизирован и обобщен современный учебный методический материал в соответствии с новыми технологическими идеями и инновациями, с учетом требований компетентностного подхода.

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации бадминтона среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма. На занятиях учащиеся получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки, умения, повышают уровень здоровья.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Занятия бадминтоном содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; Всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма) и важнейших физических характеристик (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, принимаются все желающие, по заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения ДОП (общее количество учебных часов,

запланированных на весь период обучения):

Программа рассчитана на 3 года. Количество часов в год – 34. Общее количество учебных часов за три года – 102.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Количество занятий в неделю – 1 академический час.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебная деятельность направлена на ознакомление и формирование основных правил и действий бадминтониста. Происходит формирование общей физической подготовки и изучение основных технических действий бадминтониста.

Последовательность изложения материала от простого к сложному. Количество детей в группе – до 15 человек. Группы обучения могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Формы реализации: очная форма.

Уровень: базовый

Формы обучения: Основной формой организации деятельности учащихся является практическое групповое занятие.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, мастер-классы, открытые занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- соревнования, турниры.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель общеразвивающей программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством привлечения их к тренировочной и соревновательной деятельности в секции «Бадминтон».

Задачи общеразвивающей программы:

— *Обучающие:*

- 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:*

- воспитывать положительные качества личности;
- воспитывать умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.
- воспитать нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе, к болельщикам своей команды и команды противника;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано уважительное отношение и понимание важности и значимости работы людей, обслуживающих спортивные мероприятия;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные

- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

Регулятивные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;

Познавательные

- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, при подготовке, проведении и по завершению мероприятий;
- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

Предметные результаты:

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
- владеть терминологией, принятой в бадминтоне;
- иметь представление о системе и структуре соревнований, правилах игры, истории развития бадминтона в нашей стране и мире;
- владеть основными технико- тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в бадминтоне;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей

физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседо вание
	Итого часов:	34	10	24	

Содержание программы первого года обучения.

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП)

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с историей бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека и режима питания спортсмена.

1.1. *История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.*

1.2. *Основные правила игры в бадминтон.*

1.3. *Сведения о строении и функциях организма человека.*

1.4. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

1.5. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений

для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

2.1. Упражнения из общего комплекса ОФП

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

2.3. Упражнения на гибкость :

- наклон, вперёд сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

2.4. Силовые упражнения на мышцы рук:

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), тоже во время ходьбы и бега:
- сгибание и разгибание рук;
- вращения; махи; отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно.

2.5. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки;
- прыжки в длину.

2.6. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

3.1. Специальные упражнения бадминтониста.

Упражнения в беге:

- Бег на носках со сменой способов передвижения.
- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
- Бег с различными видами прыжков через скакалку.
- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

- Жонглирование открытой стороной ракетки.
- Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с

выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
 - Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
 - Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
 - Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
- Игра в парах двумя тремя воланами.

Упражнения с теннисным мячом

- Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
- Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
- Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

3.2. *Специальная силовая подготовка:*

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- прыжки через скамейку.

3.3. *Специальная скоростная подготовка:*

- ускорение с высокого старта до 30 м;
- челночный бег – 5х6 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3.4. *Специальная выносливость (10ч.):*

- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка:

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие:

Обучающиеся знакомятся с техникой бадминтона, с понятием о технике физических упражнений, внешней и внутренней её структуре действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники.

- 4.1. *способы хватки ракетки;*
- 4.2. *стойки бадминтониста;*
- 4.2. *техника ударов снизу;*
- 4.3. *техника ударов сверху;*
- 4.4. *техника подачи(бч.);*
- 4.5. *техника выполнения плоских ударов;*
- 4.6. *техника ударов у сетки;*
- 4.7. *техника передвижений;*
- 4.8. *проведение подготовительной части занятия (разминки).*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка:

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий,

выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

5.1. *Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников.*

5.2. *Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии.*

5.3. *Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Учебный план.

2 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседование
Итого часов:		34	10	24	

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП):

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с состоянием и тенденциями бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека, и режима питания спортсмена, обучение оказанию первой помощи.

1.1. *Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране.*

Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Очередные задачи и пути по развитию игры в стране.

1.2. *Официальные правила игры в бадминтон.*

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных комплексов физических упражнений на организм занимающихся.

1.3. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание.*
Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.4. *Оказание первой помощи. Спортивный массаж.*

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с различными комплексами и общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

2.1. *Упражнения из общего комплекса ОФП:*

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1.5 км;
- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2.2. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:*

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

2.3. *Упражнения на гибкость:*

- наклоны, вперёд сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

2.4. *Силовые упражнения на мышцы рук:*

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), тоже во время ходьбы и бега:
- сгибание и разгибание рук;
- вращения; махи; отведение и приведение;

2.5. *Силовые упражнения на мышцы ног:*

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки-многоскоки;
- прыжки в длину и в высоту.

2.6. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:*

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП):

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями в движении на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

3.1. *Специальные упражнения бадминтониста:*

Упражнения в беге

- Бег на носках со сменой способов передвижения.
- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
- Бег с различными видами прыжков через скакалку.
- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные

шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

- Жонглирование открытой стороной ракетки.
- Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
- Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
- Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
- Игра в парах двумя и тремя воланами. Упражнения с теннисным мячом
- Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
- Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
- Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

3.2. *Специальная силовая подготовка:*

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- прыжки через скамейку.

3.3. *Специальная скоростная подготовка:*

- ускорение с высокого старта до 40 м;
- челночный бег – 5х10 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3.4. *Специальная выносливость:*

- беговая имитация от 20 до 30 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка:

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Изучение общих правил рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правил эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

4.1 *совершенствование техники подачи;*

- 4.2 совершенствование техники атакующих ударов;
- 4.3 совершенствование техники защитных ударов;
- 4.4 совершенствование техники ударов у сетки;
- 4.5 совершенствование техники передвижений;
- 4.6 совершенствование техники выполнения плоских ударов;
- 4.7 совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов;
- 4.8 совершенствование техники выполнения укороченных ударов;
- 4.9 проведение подготовительной части занятия (разминки).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 5. Тактическая подготовка:

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучающиеся знакомятся с целью и задачами тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

5.1. *Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников.*

5.2. *Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время каждой партии.*

5.3. *Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Учебный план.

3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседование
	Итого часов:	34	10	24	

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Форма проведения: вводное занятие.

Встреча с обучающимися и выявление их знаний и умений. Знакомство с новыми тенденциями бадминтона, изменениями в правилах бадминтона.

1.1. *Вводное занятие.* Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

1.2. *Новые мировые тенденции развития бадминтона.* Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

1.3. *Официальные правила игры в бадминтон.* Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Форма проведения: ознакомительное занятие

Изучение классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

Психологическая подготовка.

2.1. *Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.* Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.

2.2. *Психологическая подготовка:* (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение различным комплексам и общеразвивающим упражнениям, комплексам упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, работа на выносливость.

3.1. *Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.* Упражнения для разминки.

3.2. *Упражнения на гибкость:* Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

3.3. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:* поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3.4. *Упражнения из раздела «Лёгкая атлетика»:* спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

3.5. *Силовая гимнастика:* подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

3.6. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:* поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3.7. *Силовые упражнения на мышцы ног:* различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

3.8. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:* упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

3.9. *Развитие общей выносливости.* Кроссовая подготовка.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение комплексам упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениям в движении на равновесие, упражнениям на растяжку мышц, упражнениям на расслабление и восстановление дыхания. Комплексам упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

4.1. *Специальная силовая подготовка:* имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

4.2. *Специальная скоростная подготовка:* ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

4.3. *Специальная выносливость:* беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

4.4. *Специальные упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.*

4.5. *Специальные упражнения на равновесие.*

4.6. *Специальные упражнения для координации.*

4.7. *Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание*

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

5.1. *Совершенствование технике бадминтона.* Способы хватки ракетки.

5.2. *Совершенствование стойкам бадминтониста.* Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

5.3 *Совершенствование технике ударов снизу.*

5.4. *Совершенствование технике ударов сверху.*

5.5. *Совершенствование технике подач.*

5.6. *Обучение технике выполнения плоских ударов.*

5.7. *Обучение технике ударов у сетки.*

5.8. *Совершенствование технике передвижений.*

5.9. *Динамика силы, действующей на волан.*

5.10. *Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.*

5.11. *Классификация ударов в бадминтоне.*

5.12. *Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.*

5.13. *Обучение ударам сбоку.*

5.14. *Обучение ударам по волану перед собой.*

5.15. *Атакующие и защищающие удары.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических

действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

6.1. *Тактика игры в бадминтон*

6.2. *Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста*

6.3. *Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака*

6.4. *Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.*

6.5. *Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1. С 02.09.2025: Набор детей в МАОУ СОШ № 9.

Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

2. Начало учебного года: со 2 сентября 2025 года.

3. Конец учебного года: 25 мая 2026 года

4. Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.

5. Каникулы: с 28.10.2025-04.11.2025

с 30.12.2025 – 08.01.2026

с 24.03.2026 – 30.03.2026

с 26.05.2026 – 31.08.2026

6. Сроки продолжительности обучения:

1 четверть	(с 02.09.2025 по 27.10.2025)
2 четверть	(с 05.11.2025 по 29.12.2025)
3 четверть	(с 09.01.2026 по 23.03.2026)
4 четверть	(с 31.03.2026 по 25.05.2026)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- малые мячи – 6 шт.
- волейбольные мячи – 2 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- шведская стенка - 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2 шт.
- сетка для игры в бадминтон – 2 шт.
- ракетки для игры в бадминтон – 15 комплектов.

- воланы – 10 шт.
- скакалки – 15 шт.
- разноцветные фишки – 8 шт.
- школьный стадион.
- спортивный зал

Кадровые условия: педагог дополнительного образования.

Условия реализации программы

Год обучения	Учебно-методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Кадровое обеспечение	Информационно образовательный
1 год	Видео урок: Справочная литература: <u>Бадминтон для всех.</u> <u>Бадминтон в рюкзаке</u>	Ракетки и волан, сетка для бадминтона, скакалка, гимнастический мат, теннисные мячи, секундомер, свисток судейский	www.catalog.iot.ru Образовательные ресурсы сети Интернет	Дополнительную общеобразовательную программу «Учимся играть в бадминтон» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование при условии его соответствия программе.
2 год	Видео урок: Справочная литература: <u>Основы спортивного бадминтона;</u> <u>Бадминтон детский</u>	Ракетки и волан, сетка для бадминтона, скакалка, гимнастический мат, теннисные мячи, секундомер, свисток судейский, конусы (20см)	www.rusedu.ru Образовательный портал RusEdu http://language.edu.ru/ Каталог образовательных ресурсов	Дополнительную общеобразовательную программу «Учимся играть в бадминтон» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование при условии его соответствия программе.

3 год	Видео урок: Справочная литература: <u>Спортивная игра. Учебно-методическое пособие; Бадминтон. Правила соревнований; Детский бадминтон</u>	Ракетки и волан, сетка для бадминтона, скакалка, гимнастический мат, теннисные мячи, секундомер, свисток судейский, конусы (20см), мяч набивной	http://dop-obrazovanie.ru/ Внешкольник. РФ	Дополнительную общеобразовательную программу «Учимся играть в бадминтон» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование при условии его соответствия программе.
--------------	--	---	--	---

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными показателями успешного освоения учащимися программы являются:

- выполнение обучающимися на каждом году освоения программы норм, соответствующих возрасту;

-система контрольных заданий в течение каждого учебного года для оценки усвоения обучающимися отдельных тем программы и всего пройденного за год учебного материала.

Спецификация по оценке уровня физической подготовки по программе «Бадминтон»

1. Назначение работы - оценка уровня физической подготовки.

2. Содержание работы определяется на основе следующих нормативных документов: 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г.№1897

3. Содержание работы соответствует планируемым результатам и примерным учебным программам и отражено в учебниках, включенных в перечень изданий, допущенных и рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

4. Характеристика структуры и содержание работы. Работа состоит из выполнения семи физических упражнений:

5. Время выполнения работы - 1 учебный час (40 минут без учета времени на инструктаж).

6. Дополнительные материалы и оборудование: Измерительная лента, набивной мяч 1 кг, теннисный мяч, хронометр.

7. Система оценивания работы в целом.

Результат за работу выводится, как средняя арифметическая всех результатов полученных за выполнение 7 упражнений.

Контрольные нормативы для определения уровня технической подготовленности в бадминтоне

№	Контрольные упражнения	7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
---	------------------------	----------	--------	--------	--------	--------

1	Набивание (жонглирование) волана открытой, закрытой стороной ракетки, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30
2	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	10	12	14	14	16
3	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
4	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7
5	Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя, учитель называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность) кол- во раз	4–8	5–13	12–20	15–25	20–30
6	Далёкие удары с замаха по заданию, учитель указывает место, куда надо послать волан, (упражнение на точность) кол – во раз	4–8	5–13	12–20	15–25	20–30
7	Выполнение атакующего удара«смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол- во раз	—	—	—	4–5	5–6

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ учреждения МБОУ ДО «ЦРТДиЮ «Ровесник».

Литература для педагога:

1. Бадминтон, Правила соревнований, М., «Физкультура и спорт», 2017.
2. Лепешкин, В. А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. - М.: Феникс, 2021. - 112 с
3. Марков, О. Бадминтон / О. Марков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 144 с.
4. Основы спортивного бадминтона. Д.П. Рыбаков, М. И. Штильман, М., «Физкультура и спорт», 2015.
5. Смирнов, Юрий Николаевич Бадминтон. Учебник для вузов. Гриф УМО вузов России / Смирнов Юрий Николаевич. - М.: Советский спорт, 2018. - 226 с.
6. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А.В.Щербаков, Н.И. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2019. - 156 с.

Литература для обучающихся:

1. Бадминтон. - Москва: Мир, 2015. - 234 с.
2. Бадминтон в рюкзаке. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 301 с.
3. Бадминтон детский. - Москва: Высшая школа, 2021. - 884 с.
4. Детский бадминтон. - Москва: Огни, 2018. - 260 с.
5. Игра "Бадминтон". - Москва: ИЛ, 2016. - 900 с.

Интернет-ресурсы:

<http://dopedu.ru/> Дополнительное образование
<http://www.school.edu.ru/> Российский
общеобразовательный портал www.edu.ru
Федеральный портал Российское образование
www.fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных
ресурсов www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых
образовательных ресурсов www.catalog.iot.ru Образовательные ресурсы
сети Интернет
www.rusedu.ru Образовательный портал

RusEdu www.uchportal.ru Учительский портал
www.1september.ru Издательский дом 1 сентября
<http://language.edu.ru/> Каталог образовательных ресурсов
<http://pedsovet.org/m/> Педсовет
<http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник. РФ
<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
<http://www.it-n.ru/> Сеть творческих учителей
<http://nsportal.ru/ap> Алые паруса (для одарённых детей)
<http://www.bibliotekar.ru/index.htm> Библиотекарь. Ру
<http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека
<http://periodika.websib.ru/> Педагогическая периодика