

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тетюшская средняя общеобразовательная школа
№ 1 имени Героя Советского Союза Ханжина Павла
Семеновича» Тетюшского муниципального района
Республики Татарстан
(МБОУ «Тетюшская СОШ № 1 им.Ханжина П.С.»)

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол от 29.08.2025
№1

Подписано
цифровой подписью:
Загфаров Наиль
Вилевич

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Тетюшская
СОШ № 1
им.Ханжина П.С.»
Н.В.Загфаров
Приказ от
29.08.2025
№ 144 о/д

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»**

**Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год**

г.Тетюши, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992г. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Современные медики – биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц;

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки игры в бадминтон, о системе взаимодействия физкультуры и спорта с жизнью. Программа “Бадминтон” общеобразовательная общеразвивающая и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовая база

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. СП 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

28.09.2020 г. №28

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)»

9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2022

10. Устав образовательной организации и иных нормативно – правовых документов.

Актуальность программы заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в **бадминтон. Бадминтон**, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Новизной программы и её отличительной особенностью является возможность в процессе освоения программы интеграции очных занятий, а также дистанционных (on-line и off-line) фаз обучения, предусматривающих выполнение самостоятельной работы обучающимися с использованием дистанционных образовательных технологий.

Цель и задачи программы.

Цель программы “Бадминтон”:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов

Задачи:

- Обучающие (Обеспечение каждому ребёнку требуемого уровня образования):

- 1) Овладение школой движений в бадминтоне.
- 2) Обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по бадминтону, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.

-Воспитательные (Воспитание в соответствии с высокими морально-нравственными ценностями):

- 1) Формирование общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитание любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

-Развивающие (Обеспечение гармоничного, эстетического и физического развития):

- 1) Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Выработка навыков здорового образа жизни.
- 3) Развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 4) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Адресат программы

В объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 8 до

18 лет, желающие обучиться бадминтону, при отсутствии медицинских противопоказаний. Специальной подготовки не требуется.

Условия набора. В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>). В объединение принимаются дети независимо от уровня

данных. Набор детей в группы первого года обучения осуществляется до 15 сентября.

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение одного года.

1 год обучения - 72 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часа, как в первый, так и во второй год обучения.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, тестирование, участие в соревнованиях и мероприятиях. Формы организации деятельности детей – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная, групповая, индивидуальная в рамках фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Для работы каждый учащийся имеет индивидуальную спортивную форму, спортивную обувь для занятий, приспособления для длинных волос.

При использовании в процессе обучения дистанционных форм обучения применяются технологии, которые подразделяются на следующие виды:

1. Асинхронные технологии (оффлайн-обучение) — средства коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга. К данному типу коммуникаций можно отнести форумы, электронную почту, и т.д. Эффективность офлайн-технологий отражается в организации текущих консультаций, текущего контроля на основе самостоятельных и контрольных работ, проверяемых педагогами вручную.

2. Синхронные технологии (онлайн-обучение) — это средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в режиме реального времени. Это голосовые и видеоконференции, текстовые конференции (чаты) в мессенджере WhatsApp, технологии Skype и т.д.

В освоении программы при использовании дистанционного обучения применяются следующие формы и виды учебной деятельности:

- самостоятельное изучение учебного материала;
- видео- и аудио- учебные занятия: мастер-классы, лекционные и практические (разучивание текстов песен, прослушивание музыкального материала, использование фонограмм и минусовок);
- самостоятельная внеаудиторная работа (пример: просмотр, прослушивание шедевров мировой музыкальной культуры, анализ представленного материала);
- адресные дистанционные консультации со стороны педагога;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Планируемые результаты по окончанию 1 года обучения:

Предметные:

знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;

знание строения организма и влияния физических упражнений на организм человека;

знание техники выполнения основных элементов бадминтона;

умение выполнять подачи в разные зоны;

умение выполнять передачи разного уровня.

Метапредметные:

сформированность адекватной самооценки учебных достижений;

умение работать в команде, используя правильные стандарты поведения;

способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе

сформированных регулятивных учебных действий;

овладение общими навыками в физической культуре;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
наличие мотивации к творческому труду, к гармоничному физическому развитию, к работе на результат;
сформированность культурно-эстетического восприятия через освоение творческой деятельности;
приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
формирование лидерских качеств, уверенности в себе, правильной самооценке, чувства команды и сплоченности;
формирование навыков.

Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, собеседования, педагогического наблюдения. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте, (содержит 6 параметров). Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-года обучения), в форме тестов, принятия контрольных нормативов, соревнований. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, а также (по итогам полугодий) - в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании 2-го года обучения по программе. Формы – тестирование, принятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование, заполнение учащимся карт самооценки. Результаты заносятся в диагностическую карту, принятую в Учреждении; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов. Основной формой предъявления результата на любом этапе является участие в соревнованиях различного уровня.

Учебный план I год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж	2	1	1	Опрос
2	Общефизическая подготовка	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов

3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	14	4	10	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	16	6	10	Выполнение контрольных нормативов, опрос
6	Правила игры, товарищеские встречи	14	4	10	Контрольные игры
7	Контрольные и итоговые занятия	10	-	10	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
8	Резерв	4	-	4	
	Итого часов	72	17	55	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с программой: цель и задачи, основное содержание, обзор литературы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и во время соревнований.

2. Тема 1. Теоретическая часть. ТЕОРИЯ Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Понятие «здоровый образ жизни». Бадминтон – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

ПРАКТИКА Подготовка презентаций, просмотр видеоматериалов. Базовые элементы бадминтона.

ТЕМА 2 Техническая подготовка

ТЕОРИЯ Сущность и основные правила игры. Площадка для игры в бадминтон. Размеры. Для одиночных и парных игр. Размеры и высота сетки. Инвентарь: воланы, ракетки. Спортивная форма и спортивная обувь для бадминтона. Терминология.

ПРАКТИКА Техника выполнения стоек, передвижений, ударов и подач. Техника выполнения стоек при подачах, при приеме, игровые. Высокие, средние, низкие. Техника передвижений вперед, назад, в сторону. Переменным, приставным скрестным шагом. Техника выполнения ударов. Нефронтальные, фронтальные. Закрытой и открытой стороной ракетки. Сверху, сбоку, снизу. Поддачи: высокие, высокие атакующие, плоские, короткие.

ТЕМА 3. Общая и специальная физическая подготовка.

ТЕОРИЯ Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

ПРАКТИКА Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, воспитание выносливости. Упражнения для развития силовых способностей, : 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упор, стоя на коленях, сгибание и разгибание рук; упор лежа, сгибание и разгибание рук; 2) упражнения для мышц туловища и пресса: сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног, поднять ноги вверх и опустить вправо, поднять ноги вверх и опустить влево, обрисовать круг вправо, обрисовать круг влево; лежа на спине,

руки вдоль туловища, поднятие прямых ног до угла 90гр.

ТЕМА 4 Участие в соревнованиях.

ПРАКТИКА Участие в школьных и районных соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Обсуждение результатов игр. Итоговые занятия. Самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-техническая база.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- спортивной площадки с синтетическим покрытием
- специализированных секторов для игры, прыжков и метаний.
- тренажерного зала.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по бадминтону.
- одежды и специальной обуви.
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих бадминтонистов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

Формы аттестации / контроля

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.

2. Педагогический анализ результатов:

- участие в контрольных нормативах, участие в игре на счет, награждение лучших в группе (личный, парный зачет);
- участие в мастер-классах, фестивалях в парках на открытом воздухе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других.

Форма подведения итогов реализации ознакомительной программы дополнительного образования – товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив. Чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы для проведения своевременного анализа деятельности педагогом, родителями.

Система оценивания предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической, технической, тактической и физической подготовки. Эффективность обучения определяться следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего;
- меньше 30% - низкий уровень.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. <http://www.obadminton.ru>.
7. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

Для учащихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В.Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana