

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нармонская средняя общеобразовательная школа »  
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «18» августа 2023г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по ВР МБОУ «Нармонская  
СОШ »ТМР РТ  
\_\_\_\_\_/Бердникова Н.В./  
«18» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Нармонская СОШ» ТМР РТ  
\_\_\_\_\_/Садыкова Т.Г./  
Приказ № 98о/д  
от «24» августа 2023г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1FE0161396B80A90499FC9C025AFC201  
Владелец: Садыкова Талия Гашигулловна  
Действителен с 26.01.2023 до 20.04.2024

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Бадминтон»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
**Сергеев Виктор Михайлович**  
тренер

с.Нармонка, 2023

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Нармонская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Сергеев Виктор Михайлович, тренер
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	1 года
5.2	Возраст обучающихся	8-18 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	- тип программы	Дополнительная общеобразовательная
	- вид программы	Общеразвивающая
	- форма организации содержания и учебного процесса	Основная форма организации содержания и учебного процесса – учебное занятие, беседы по правилам и судейству соревнований.
5.4.	Цель программы	Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре бадминтон, выполнение юношеских спортивных разрядов
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы образовательной деятельности: индивидуальная, групповая. Методы: - упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Первичная диагностика проходит перед зачислением ребенка в объединение с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей. Формы: - устный опрос; Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся. Формы: - педагогическое наблюдение

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение практических заданий</li> <li>-устный и письменный опрос</li> </ul> <p>Срезовая диагностика проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программы учащимися.</p> <p>Формы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный и письменный опрос</li> <li>- выполнение тестовых заданий</li> <li>- игровые формы</li> <li>- сдача нормативов</li> <li>- участие в контрольном выезде туристских групп</li> </ul>
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Участие в соревнованиях.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	01.09.2023
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план первого год обучения
3. Учебный план второго год обучения
4. Содержание программы первого года обучения
5. Содержание программы второго года обучения
6. Планируемые результаты
7. Организационно-педагогические условия реализации программы
8. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
9. Список литературы
10. Приложения

## 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

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. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
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). / Сост. Ю.Ю.Владиминова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2021
10. Устав образовательной организации

**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 обучающегося.
- 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-medicinskih-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>). В объединение принимаются дети независимо от уровня данных. Набор детей в группы первого года обучения осуществляется до 15 сентября. Занятия в группах второго и третьего года обучения начинаются с 1 сентября. В 1 год обучения и последующие года 15 человек в объединении.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа реализуется в течение двух лет.

1 год обучения - 180 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 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	Общезначительная подготовка	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	56	4	52	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	56	10	46	Выполнение контрольных нормативов, опрос
6	Правила игры, товарищеские встречи	18	4	14	Контрольные игры
7	Контрольные и итоговые занятия	12	-	12	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
8	Резерв	4	-	4	
	Итого часов	180	21	159	

## Содержание программы I года обучения

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, поднимание 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.

Виды контроля

Время проведения Цель проведения Формы контроля

Начальный или входной контроль

В начале учебного года Определение уровня развития детей, их

творческих способностей

Беседа, опрос.

Текущий контроль

В течение всего учебного года

Определение степени усвоения

Педагогическое наблюдение, опрос,

9

обучающимися учебного материала.

Определение готовности детей к усвоению нового материала. Повышение

ответственности и заинтересованности

воспитанников в

обучении. Выявление

детей, отстающих и опережающих обучение.  
Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.  
контрольное занятие, самостоятельная работа.  
Промежуточный или рубежный контроль  
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия  
Определение степени усвоения материала.  
Определение результатов обучения  
Товарищеский матч, соревнования,  
контрольное занятие, самостоятельная работа, мастер-класс  
В конце учебного года или курса обучения  
В конце учебного года или курса обучения  
Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей.  
Определение результатов обучения.  
Ориентирование обучающихся на товарищеский матч, открытое занятие, самоанализ, итоговое занятие  
10  
дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.  
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](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana)


**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>Время Проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>

Лист согласования к документу № 5 от 20.09.2023  
Инициатор согласования: Садыкова Т.Г. Директор  
Согласование инициировано: 20.09.2023 12:54

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Садыкова Т.Г.		 Подписано 20.09.2023 - 12:54	-