

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Рассмотрено на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

  
«Утверждаю»  
Ф.Ш.Гилязетдинова  
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»  
от 1.09.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

«Бадминтон»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации- 2 года  
Возраст обучающихся – 2007-2010г.р.  
Составитель-  
педагог дополнительного  
образования  
Мингулова Лейсан  
Равилевна

Черемшанский муниципальный район, 2022 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Основные характеристики программы
  - 1.2. Направленность программы
  - 1.3. Актуальность образовательной программы
  - 1.4. Адресат программы
  - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
  - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
  - 1.7. Условия реализации образовательной программы
  - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Календарный учебный график
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Рабочая программа

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Основные характеристики программы**

**Бадминтон**— один из наиболее увлекательных олимпийских 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 обучающихся 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» обучающиеся 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, обучающиеся глубже познакомятся с миром бадминтона, познакомятся с клубами, которые существуют в нашем городе, увидят перспективы для занятий этим видом спорта. Те обучающиеся, которые проявят дальнейшую заинтересованность в данном виде спорта, смогут легко ориентироваться в городской

«бадминтонной» среде и, в случае необходимости, найдут возможность для профессионального развития в этой сфере.

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

### **1.2. Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.3. Актуальность образовательной программы**

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

### **1.3 Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся от 11 до 15 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром бадминтона и научиться играть в него на любительском уровне.

### **1.4. Цель дополнительной образовательной программы**

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством привлечения их тренировочной и соревновательной деятельности в школьной секции бадминтона.

### **1.5. Задачи дополнительной образовательной программы**

#### ***Обучающие (предметные)***

- формировать систему теоретических знаний о развитии бадминтона в нашей стране и за рубежом, его месте в ряду других командных игр, его влиянии на формирование культуры здорового образа жизни
- формировать систему знаний о безопасном поведении во время проведения спортивных соревнований, о технике безопасности в тренировочном и соревновательном процессах
- формировать представления о культуре поведения болельщиков
- формировать систему знания о технических и тактических приемах, используемых в бадминтоне
- познакомить обучающихся с игровыми видами спорта
- формировать систему знаний о теле человека, особенностях физической и психологической подготовки, гигиене спортсмена

#### ***Развивающие (метапредметные)***

- развивать у обучающихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у обучающихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

#### ***Воспитательные (личностные)***

- формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе;
- формировать уважительное отношение к соперникам, болельщикам, обслуживающему персоналу
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

### **1.6. Условия реализации образовательной программы**

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и обучающихся (по достижении ими 14 лет). В группы принимаются все желающие, независимо от уровня спортивной подготовки, имеющие разрешение врача. С целью определения уровня физической подготовки и определения группы, в которой будет заниматься обучающийся (в случае наличия нескольких групп с разным уровнем подготовки) в начале года проводится входное тестирование, результаты которого обсуждаются с каждым обучающимся индивидуально и формируются индивидуальные задачи для каждого. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — не менее 15 человек; второй год обучения — не менее 15 человек.

Срок реализации программы – 2 года (1-й год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа). Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами игры в бадминтон, но и с другими игровыми видами спорта (правила игры, правила соревнований, культура болельщика и т.д.). Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Занятия включают в себя:

- Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.
- Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
- Подвижные игры, эстафеты.

Формы организации деятельности:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно-подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации образовательного процесса, которые позволяют охватить всех обучающихся и формировать задачи с учетом их индивидуальных особенностей. Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа и работа в подгруппах. Индивидуальная работа с обучающимся, в случае необходимости, осуществляется через подбор индивидуальной тренировочной программы для самостоятельной подготовки обучающегося). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

При реализации программы предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале.

- ракетки – 7 пар
- мяч волейбольный - 10 шт.
- мяч набивной - 4 шт.
- скакалка- 10шт.
- гимнастический мат - 6 шт.
- сетка для бадминтона - 2 шт.
- секундомер - 2 шт.
- теннисные (малые) мячи - 10 шт.

- свисток судейский - 2 шт.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий необходимую подготовку по данному направлению.

### **1.7. Планируемые результаты**

По окончании программы:

#### ***Личностные результаты***

*У обучающегося будет:*

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

#### ***Метапредметные результаты***

*Обучающийся сможет:*

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать образовательное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность

*У обучающегося будет:*

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

#### ***Предметные результаты***

*Обучающийся будет:*

- 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 волейболе;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена;

*У учащегося будет:*

- проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года 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	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	50	4	46	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	50	10	40	Выполнение контрольных нормативов, опрос
6	Правила игры, товарищеские встречи	12	4	8	Контрольные игры
7	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
8	Резерв	4	-	4	
<b>Итого часов:</b>		144	21	123	

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. Правила гигиены и санитарные нормы.	4	4	-	Опрос
2	Теоретические основы игры в бадминтон	34	34	-	Дистанционный опрос
3	Самостоятельная подготовка спортсмена. Индивидуальный план подготовки	34	-	34	Выполнение контрольных нормативов. Видеоотчеты по выполненным упражнениям
4	Освоение техники передвижений	8	-	8	Выполнение контрольных нормативов
5	Освоение техники ударов по волану.	12	-	12	Выполнение контрольных нормативов
6	Освоение техники подачи и приема подач.	10	-	10	Выполнение контрольных нормативов
7	Овладение тактикой игры в нападении.	20	-	20	Выполнение контрольных нормативов, опрос
8	Овладение тактикой игры в защите	12	-	12	Выполнение контрольных нормативов, опрос. Контрольные игры.
9	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
10	Резерв	4	-	4	
<b>Итого часов:</b>		144	38	106	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2023	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Название раздела	Форма занятий	Используемые методы и приемы	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Вводные занятия. Инструктаж	групповая	Беседа, лекция	Плакаты по технике безопасности	Опрос
Общефизическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, ракетки для игры в бадминтон, воланы.	Выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, гимнастические скамейки, ракетки для игры в бадминтон, воланы.	Выполнение контрольных нормативов
Техническая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, гимнастические скамейки, ракетки для игры в бадминтон, воланы.	Выполнение контрольных нормативов
Тактическая подготовка	групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, гимнастические скамейки, ракетки для игры в бадминтон, воланы.	Выполнение контрольных нормативов, опрос
Правила игры, товарищеские встречи	групповая	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка бадминтонная, стойки бадминтонные, гимнастические скамейки, ракетки для игры в бадминтон, воланы.	Контрольные игры



**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений детей, а также определения их физических возможностей.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение
- выполнение контрольных нормативов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающегося

*Формы:*

- педагогическое наблюдение
- товарищеская игра
- опрос с целью выявления степени понимания изученной темы, знаний терминологии и специальных приемов в изученной теме

**Промежуточный контроль** предусмотрен два раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. *Формы:*

- устный опрос
- товарищеские соревнования
- педагогическое наблюдение

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

*Формы:*

- устный опрос
- товарищеские соревнования
- педагогическое наблюдение
- результаты игр и соревнований

**Результаты промежуточного и итогового контроля** по каждому обучающемуся фиксируются в диагностических картах «Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе» (по предметным, метапредметным и личностным результатам).

## Критерии определения результативности по ДОП

### Оценка предметных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
<b>Знание правил техники безопасности</b>	Знает и четко выполняет правила техники безопасности.	Обладает невысоким уровнем знаний, нечетко выполняет технику безопасности	Обладает низким уровнем знаний, выполняет технику безопасности с грубыми нарушениями	Опрос
<b>Общезначительная физическая подготовка</b>				
Челночный бег 3x10м	8,8 секунд и меньше	8,9-9 секунд	более 9 секунд	Сдача контрольных нормативов.
Прыжок в длину с разбега	290 см и более	От 275 см до 289 см	менее 275 см	Сдача контрольных нормативов.
Прыжок в длину с места	160см и более	От 150см до 160 см	менее 150см	Сдача контрольных нормативов.
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Набивание (жонглирование) волана открытой, закрытой стороной ракетки	25-30 раз	15-20 раз	8-10 раз	Сдача контрольных нормативов.
Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	20 раз и более	От 15 до 19 раз	10 раз и менее	Сдача контрольных нормативов.
<b>Техническая подготовка</b>				
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки	7-9 раз	6-7 раз	1-4 раз	Сдача контрольных нормативов.
Удары справа, слева различной траектории по заданию преподавателя (на точность)	20 -25 раз	15 -19 раз	8 -14 раз	Сдача контрольных нормативов.
Далёкие удары с замаха по заданию преподавателя (на	20 -25 раз	15 -19 раз	8 -14 раз	Сдача контрольных нормативов.

точность)				
Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки	7-8 раз	3-6 раз	0-2 раз	Сдача контрольных нормативов.
<b>Тактическая подготовка</b>	Знает все особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре четко понимает какое место на корте необходимо занять в зависимости от положения партнера.	Обладает невысоким уровнем знаний особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре не понимает какое место на корте необходимо занять в зависимости от положения партнера.	Обладает низким уровнем знаний особенности расположения игрока на корте при подаче, приеме подачи и во время игры. При парной игре мешает партнеру.	Наблюдение, беседа.
<b>Правила игры, товарищеские встречи</b>	Знает и четко выполняет правила игры, способен вести самостоятельное судейство, без помощи учителя.	Обладает невысоким уровнем знаний правил игры, может вести самостоятельное судейство с помощью учителя.	Обладает низким уровнем знаний правил игры, не может вести самостоятельное судейство.	Наблюдение. Самостоятельное судейство.

### Оценка метапредметных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
<b>Планирование и регулирование своей деятельности</b>	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умеет ставить цели и задачи к своей деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.	Задания для самостоятельной работы, участие в проектной деятельности
<b>Навыки культуры общения</b>	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками.	Наблюдение, беседа.
<b>Психоэмоциональная саморегуляция</b>	Умеет снимать психоэмоциональное напряжение.	Умеет регулировать свое психоэмоциональное состояние.	Умеет сдерживать проявление негативных эмоций.	Наблюдение, зачетное занятие.
<b>Поиск и анализ информации</b>	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, осмысливать и понимать информацию.	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в	Знает об источниках возможного поиска информации.	Наблюдение.

		анализе, систематизации		
--	--	----------------------------	--	--

### Оценка личностных результатов

критерии	показатели по уровням			диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
<b>Нравственно-ценностные ориентации</b>	Умеет планировать, анализировать и регулировать свою деятельность в соответствии с нравственными нормами и ценностями.	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Имеет представление о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Наблюдение, беседа.
<b>Волевые качества личности</b>	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.	Наблюдение, зачетное занятие.

## 5. 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.obadmintone.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)