



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики
Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____ С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Бадминтон»
на 2024-2027 год
возрастная категория 10-16 лет
срок реализации 3 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сабирзянов Алмаз Абузарович

Куакбаш, 2024

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
 - Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
 - Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
 - Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

Программа по дополнительному образованию детей бадминтон, модифицированная.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей школьного возраста 10 – 16 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Цели программы:

- Привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом и совершенствовать двигательные способности при помощи практических приемов в бадминтоне.
- Учить правильно, координировать свои движения.
- Развивать самостоятельность.
- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.

Задачи программы:

- ознакомление с правилами, приемами бадминтона;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.
- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

- Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Программа рассчитана на 2021-2023 учебные годы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение

теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях бадминтона развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам. Занятия проводятся в спортзале.

Основные направления и содержание деятельности:

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На занятиях основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделить воспитанию обучающихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.).

Каждое занятие – это звено системы уроков, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающим.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся:

- с учетом состояния здоровья,
- пола,
- физического развития,
- двигательной подготовленности,
- особенностей развития психических свойств и качеств,
- соблюдения гигиенических норм.

Занятия по бадминтону проводятся в основном в спортзале. Обучающиеся кружка занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала. Должны научиться играть по правилам в бадминтон.

Метапредметные результаты	Личностные результаты
характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. <i>В области физической культуры:</i> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных	отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. <i>В области познавательной культуры:</i> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.	• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся. <i>В области нравственной культуры:</i> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <i>В области трудовой культуры:</i> • умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>В области эстетической культуры:</i> • умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; • умение передвигаться красиво легко и непринужденно. <i>В области коммуникативной культуры:</i> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>В области физической культуры:</i> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной
---	---

	функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
--	--

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы и видеофильмов.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия.
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)
2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Ознокомление приемами бадминтона
3. Разработка способов подачи, приема и атаки

Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный
Состав групп: постоянный
Форма занятий: индивидуальная
Количество детей: 30 человек
Количество групп: 3 гр. по 10 человек.
Возраст детей: от 10 до 16
Количество часов в год: 252
Режим занятий: один раз в неделю по 3 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, районные) по бадминтону.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи

различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организм

Учебно-тематическое планирование

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
	- Основные направления физической культуры в обществе. Инструктаж по ТБО на занятиях по бадминтону - Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы. Отработка коротких ударов - Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура. Тренировочная игра - Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Поддачи по диагонали на заднюю площадку - Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Тренировочная игра - Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Поддачи в близком расстоянии двумя воланами. в 2 и 4 игрока. - Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка - Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека.. Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. - Организация занятий: адаптивной физической культурой; спортивной подготовкой. Игра. - Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Отработка ударов по диагонали открытой ракеткой - Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой. - Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Повтор изученных приемов игры. - Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки. - Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Жонглирование воланом на время. Тренировочная игра. - Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. - Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики	252

	нарушений зрительного анализатора. • Техничко-тактические действия в нападении. Тренировочные игры. • Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. • Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. • Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. • Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. • Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». • Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. • Короткий атакующий удар с задней линии площадки. • Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. • Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. • Упражнения специальной физической подготовки. Соревнования между одноклассниками. • Участие в соревнованиях. • Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.	
Всего:		252

Календарно-тематическое планирование

№	Тематическое планирование	Количество	1 группа дата/час		2 группа дата/час		3 группа дата/час	
5-9 класс (216ч)			план	факт	план	факт	план	факт
Знания о физической культуре								
1	Основные направления физической культуры в обществе. Инструктаж по ТБО на занятиях по бадминтону	9	4.10 3		6.10 3		7.10 3	
2	Физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное направление физической культуры, цель, формы. Отработка коротких ударов	9	11.10 3		13.10 3		14.10 3	
3	Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура.	9	18.10 3		20.10 3		21.10 3	

№	Тематическое планирование	Количество	1 группа дата/час		2 группа дата/час		3 группа дата/час	
	Тренировочная игра							
4	Гармоничное физическое развитие и его связь с физической культурой. Поддачи по диагонали на заднюю площадку	9	25.10 3		27.10 3		28.10 3	
5	Адаптивная физическая культура, ее основная цель и задачи. Тренировочная игра в 2 и 4 игрока.	9	8.11 3		10.11 3		11.11 3	
6	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Поддачи в близком расстоянии двумя воланами.	9	15.11 3		17.11 3		18.11 3	
7	Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Отработка поддачи открытой и закрытой стороной ракетки.	9	22.11 3		24.11 3		25.11 3	
8	Средства адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Тренировочная игра.	9	29.11 3		1.12 3		2.12 3	
9	Структура и содержание спортивной подготовки, как система тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Тренировочная игра.	9	6.12 3		8.12 3		9.12 3	
Способы физкультурной деятельности								
10	. Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека	9	13.12 3		15.12 3		16.12 3	
11	Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. Отработка ударов по диагонали открытой ракеткой. Тренировочные игры	9	20.12 3		22.12 3		23.12 3	
12	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовкой. Тренировочные игры	9	27.12 3		3.01 3		5.01 3	
13	Оценка состояния здоровья человека и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки. Тренировочные игры	9	6.01		10.01 3		12.01 3	
14	Оценивать состояние здоровья, и определять нарушения и отклонения от нормы в состоянии здоровья. Оценка технической и физической подготовки в течение учебного года. Повтор изученных приемов игры.	9	13.01 3		17.01 3		19.01 3	
15	Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития физической подготовки. Тренировочные игры.	9	20.01 3		24.01 3		26.01 3	

№	Тематическое планирование	Количество	1 группа дата/час		2 группа дата/час		3 группа дата/час	
16	Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.	9	27.01 3		31.01 3		2.02 3	
Физическое совершенствование								
17	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Жонглирование воланом на время. Тренировочные игры.	9	3.02 3		7.02 3		9.02 3	
18	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении функций опорно-двигательного аппарата; органов дыхания; кровообращения; нарушениях зрения. Тренировочные игры	9	10.02 3		14.02 3		16.02 3	
19	Занятия бадминтоном как средство коррекции и профилактики нарушений зрительного анализатора. Тренировочные игры	9	17.02 3		21.02 3		23.02 3	
20	Технико-тактические действия в нападении. Тренировочные игры.	9	24.02 3		28.02 3		2.03 3	
21	Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.	9	3.03 3		7.03 3		9.03 3	
22	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу.	9	10.03 3		14.03 3		16.03 3	
23	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	9	17.03 3		21.03 3		23.03 3	
24	Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Упражнения общей физической подготовки.	9	24.03 3		28.03 3		30.03 3	
25	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».	9	31.03 3		6.04 3		7.04 3	
26	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.	9	11.04 3		13.04 3		14.04 3	
27	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.	9	18.04 3		20.04 3		21.04 3	
28	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	9	25.04 3		27.04 3		28.04 3	

№	Тематическое планирование	Количество	1 группа дата/час		2 группа дата/час		3 группа дата/час	
	ИТОГО	252	84		84		84	

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Набивание (жонглирование) волана, 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), переноса воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	–	–	–	4–5	5–6

Учебно-методический комплекс и техническое оснащение занятий

1. Бадминтонная сетка – 1;
2. Ракетки – 10;
3. Воланы-10;
4. Мячи бадминтонные – 10;
5. Перекладина – 1;
6. Гимнастическая стенка-1;
7. Гимнастическая скамейка – 1;
8. Мячи волейбольные – 10, сетка волейбольная -1;
9. Мячи баскетбольные – 10, щиты и корзины баскетбольные -2;
10. Эспандер – 1;
11. Скакалки – 10;
12. Обручи – 3;
13. Козёл – 1;
14. Мостик гимнастический-1;
15. Канат – 1;
16. Компьютер – 1;

Литература для учителя

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – 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

Лист согласования к документу № 11 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 09:57

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 09:57	-