

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Название программы:

Бадминтон

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Рогозина Мадина Джамолидиновна

Подразделение:

Кафедра физической культуры и здоровья

Москва 2025

Пояснительная записка

Современная система образования ориентирована на формирование гармонично развитой личности, что невозможно без укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения. В условиях возрастающей учебной нагрузки и цифровизации жизни детей среднего и старшего школьного возраста наблюдается дефицит двигательной активности, что обуславливает необходимость поиска современных, увлекательных и эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы. *Бадминтон*, как олимпийский вид спорта с низким порогом вхождения и высоким игровым компонентом, идеально отвечает этим вызовам.

Актуальность программы обусловлена ее нацеленностью на популяризацию доступного и массового вида спорта, способного стать основой для здорового образа жизни. Причиной разработки послужила потребность в качественной современной программе, систематизирующей процесс обучения игре в бадминтон для детей средней и старшей школы, обеспечивающей не только физическое развитие, но и *метапредметные результаты*.

Новизна программы заключается в интеграции классических основ подготовки бадминтонистов с современными игровыми и здоровьесберегающими технологиями, акцентом на индивидуально-личностное развитие и формирование универсальных компетенций (soft skills) через игровую деятельность.

Программа разработана в строгом соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в сфере образования и физической культуры, а именно Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования.

Ключевой целью физического воспитания выступает формирование у учащихся устойчивой системы мотивации и осознанной потребности в ответственной заботе о собственном здоровье, всестороннем развитии физических потенциалов и психических свойств личности, а также в творческом применении средств физической культуры – и в частности, бадминтона – для проектирования и ведения здорового образа жизни.

В контексте достижения указанной цели образовательная программа по бадминтону призвана решать следующий комплекс педагогических задач:

- *укрепление здоровья, развитие ключевых физических качеств и расширение функциональных ресурсов организма учащихся;*
- *формирование двигательной культуры, обогащение индивидуального кинезиологического опыта за счёт упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, реализуемых через технические элементы игры в бадминтон;*

- освоение системы знаний о физической культуре и спорте, об истории становления и современном развитии бадминтона, его роли в формировании ценностного отношения к здоровью;

- формирование специальных умений и технико-тактических навыков игры в бадминтон, их интеграция в физкультурно-оздоровительную и спортивную практику, включая организацию самостоятельных занятий;

- воспитание личностных качеств, норм коллективного взаимодействия и кооперации в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 13–18 лет.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: основная форма работы на занятиях групповая.

Срок реализации программы: 1 год.

Количество часов в неделю: четыре академических часа.

Общее количество часов в году: 148 часов.

Уровень сложности программы: программа базового уровня сложности.

Образовательный процесс для данной возрастной группы строится на принципах сознательности, активности, индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Основные формы организации деятельности:

- **Учебно-тренировочные занятия** с детализацией технических и тактических элементов.
- **Тактические семинары и разбор игровых ситуаций** (в т.ч. с использованием видеоанализа).
- **Игровая практика.**
- **Внутренние и внешние соревнования** различного уровня.
- **Судейская практика** (для старших групп).
- **Индивидуальные проекты** (например, анализ собственной техники или тактики известного спортсмена).

Цели и задачи

Цель программы: Создание условий для комплексного физического, психологического и социального развития личности подростков средствами бадминтона, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации, ловкости, гибкости
- Повышение общей работоспособности и функциональных возможностей организма
- Формирование правильной осанки и профилактика гиподинамии

Образовательные задачи:

- Освоение технических элементов бадминтона (стойки, перемещения, удары, подачи)
- Изучение тактических основ игры в одиночном и парном разрядах
- Овладение основами судейства и правилами соревнований
- Обучение методам самоконтроля и основам спортивной тренировки
- Развитие тактического мышления и способности к анализу игровых ситуаций
- Совершенствование пространственного мышления и быстроты реакции

Воспитательные задачи:

- Формирование спортивного характера, волевых качеств и самодисциплины
- Воспитание командного духа, взаимовыручки и спортивного этикета
- Развитие лидерских качеств и ответственности за свои действия
- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни
- Формирование навыков самостоятельной организации тренировочного процесса
- Развитие коммуникативных способностей и социальной адаптации

Программа предусматривает дифференцированный подход с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся, что позволяет эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

Описание места ДООП в основной образовательной программе школы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» реализуется **вне основной образовательной программы школы**, в рамках **дополнительного образования детей**, и является важным **вариативным компонентом** образовательного пространства общеобразовательной организации. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей учащихся 13–18 лет, развитие их физического потенциала и формирование здорового образа жизни, что полностью соответствует целям и задачам ФГОС основного общего и среднего общего образования.

Необходимое количество часов:

Для достижения заявленных результатов программа рассчитана на **148 часов в год** при режиме занятий *2 раза в неделю по 2 академических часа*.

Продолжительность и этапы: Срок реализации программы **1 учебный год** с возможностью продолжения на следующий год (многоуровневость).

Режим занятий является оптимальным и realistic для достижения планируемых результатов, так как обеспечивает необходимую регулярность и достаточную суммарную нагрузку для формирования устойчивых навыков и комплексного развития физических качеств учащихся.

Планируемые результаты обучения

Программой разработаны ожидаемые результаты, соответствующие поставленным целям и задачам. Для оценки достижений учащихся используется комплексная система контроля, включающая:

Предметные результаты:

- знание правил и основ техники бадминтона
- владение ключевыми техническими элементами
- умение применять тактические схемы в игре

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных навыков
- формирование способности к анализу и самоанализу
- совершенствование тактического мышления

Личностные результаты:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом
- развитие волевых качеств и дисциплины
- воспитание ценностей здорового образа жизни

Содержание программы и тематический план

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	План (неделя)
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь, 1
2.	Ознакомление с размерами площадки, правилами игры и счета.	Сентябрь, 1
3.	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь, 2
4.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	Сентябрь, 2
5.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Сентябрь, 3
6.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Сентябрь, 3
7.	Изучение техники передвижения по площадке.	Сентябрь, 4
8.	Ознакомление с основными видами подач в бадминтоне.	Сентябрь, 4
9.	Обучение технике высоко-далекой подачи.	Октябрь, 5
10.	Обучение технике высоко-далекой подачи.	Октябрь, 5
11.	Обучение технике приема подачи.	Октябрь, 6
12.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Октябрь, 6
13.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка.	Октябрь, 7

№ п/п	Наименование темы	План (неделя)
14.	Обучение технике короткой подачи.	Октябрь, 7
15.	Обучение технике короткой подачи.	Октябрь, 8
16.	Обучение технике приема подачи.	Октябрь, 8
17.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Ноябрь, 9
18.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Ноябрь, 9
19.	Обучение технике выполнения плоской подачи.	Ноябрь, 10
20.	Обучение технике выполнения плоской подачи.	Ноябрь, 10
21.	Обучение технике приема подачи.	Ноябрь, 11
22.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Ноябрь, 11
23.	Сдача контрольных нормативов.	Ноябрь, 12
24.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка. Проведение парных матчей до 11, 21 очка.	Ноябрь, 12
25.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Декабрь, 13
26.	Техника и тактика парной игры.	Декабрь, 13
27.	Техника и тактика парной игры.	Декабрь, 14
28.	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне.	Декабрь, 14
29.	Обучение технике выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.	Декабрь, 15
30.	Обучение технике выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.	Декабрь, 15
31.	Обучение технике выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.	Декабрь, 16
32.	Обучение технике выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки.	Декабрь, 16
33.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Январь, 17
34.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка. Проведение парных матчей до 11, 21 очка.	Январь, 17
35.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Январь, 18
36.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	Январь, 18
37.	Обучение технике выполнения удара справа и слева.	Январь, 19

№ п/п	Наименование темы	План (неделя)
38.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Январь, 19
39.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Февраль, 20
40.	Обучение технике выполнения атакующего удара («смеш»).	Февраль, 20
41.	Обучение технике выполнения атакующего удара («смеш»).	Февраль, 21
42.	Сдача контрольных нормативов.	Февраль, 21
43.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка. Проведение парных матчей до 11, 21 очка.	Февраль, 22
44.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Февраль, 22
45.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Февраль, 23
46.	Ознакомление с ударами у сетки.	Февраль, 23
47.	Обучение технике выполнения подставки у сетки.	Март, 24
48.	Обучение технике выполнения подставки у сетки.	Март, 24
49.	Обучение технике выполнения скидки (откидки) от сетки.	Март, 25
50.	Обучение технике выполнения скидки (откидки) от сетки.	Март, 25
51.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка.	Март, 26
52.	Обучение технике выполнения диагонального удара с сетки.	Март, 26
53.	Обучение технике выполнения диагонального удара с сетки.	Апрель, 27
54.	Совершенствование техники основных ударов у сетки.	Апрель, 27
55.	Совершенствование техники основных ударов у сетки.	Апрель, 28
56.	Техника и тактика парной игры.	Апрель, 28
57.	Техника и тактика парной игры.	Апрель, 29
58.	Круговая тренировка, общая физическая подготовка (ОФП).	Апрель, 29
59.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка. Проведение парных матчей до 11, 21 очка.	Апрель, 30
60.	Жонглирование воланом на разной высоте с передвижением.	Апрель, 30
61.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май, 31

№ п/п	Наименование темы	План (неделя)
62.	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	Май, 31
63.	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	Май, 32
64.	Совершенствование техники основных ударов у сетки.	Май, 32
65.	Совершенствование техники выполнения атакующего удара («смеш»).	Май, 33
66.	Совершенствование техники выполнения атакующего удара («смеш»).	Май, 33
67.	Совершенствование техники выполнения защитных ударов.	Май, 34
68.	Совершенствование техники выполнения защитных ударов.	Май, 34
69.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка.	Май, 35
70.	Проведение одиночных матчей до 5, 11, 21 очка.	Май, 36
71.	Проведение парных матчей до 11, 21 очка.	Июнь, 37

Содержание программы

Программа включает три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуальный и мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона, его роль в современном обществе. Кроме того, раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки бадминтонистов, специфика организации и проведения самостоятельных занятий бадминтоном, даются правила игры в бадминтон и требования по безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий бадминтоном.

Организация и проведение самостоятельных занятий бадминтоном. Планирование занятий бадминтоном. Составление комплексов упражнений для развития

физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по прикладной физической подготовке. Последовательное выполнение частей занятия, контроль режима нагрузки (по показателям ЧСС) во время занятия. Организация досуга средствами игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий бадминтоном. Самоконтроль и самонаблюдение на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля, динамики физического развития и физической подготовленности. Измерение ЧСС во время нагрузки. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий. Правила самопроверки физических качеств в бадминтоне. Оценка основных приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по площадке). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач укрепления здоровья учащихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» направлена на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение занимающимися способов хвата (захвата) ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хвата) ракетки: универсальный, для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровая; правосторонняя, левосторонняя; высокая, средняя, низкая; атакующая, защитная, универсальная.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетку; подставка; крученный, «контрудар».

Передвижение: вперед, назад, в стороны; простыми, переменными, приставными, скрестными шагами; выпад, прыжок, скачок.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кистей. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентировки в пространстве, равновесия, быстроты реакции. Упражнения на расслабление.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подаче, открытой и закрытой стороной ракетки; атакующим, блокирующим, плоским ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отскоком на заднюю линию, подставке открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в атаке, защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование отражает тематику основных разделов программы и дает характеристику видов деятельности учащихся.

ДИПЛОМ ЛЕТОВО

Учащиеся в конце каждой половины учебного года будут получать баллы для Диплома Летово, отмечаемые в аналитике/журнале как выполнение следующего:

- Посещение всех занятий по бадминтону, освобождение при наличии уважительной причины.
- Активность во время тренировочных занятий, выполнение различных заданий.
- Навыки индивидуального развития

Следующая система предоставляет обратную связь о том, прошел студент курс бадминтона или нет.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне:

№ п/п	Контрольные упражнения	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
1.	Жонглирование воланом, количество раз	21- 25	26- 30	31- 35	36-40
2.	Передвижение в четыре точки от центра площадки (боком, скрестно и простыми шагами), перекладывая воланы в каждый угол площадки	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой перекладки волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), количество раз	10- 12	12- 14	14- 16	14-18

4.	Короткая подача открытой стороной ракетки, 5 попаданий из двух квадратов, количество раз	5-7	6-8	7-9	7-9
5.	Короткая подача закрытой стороной ракетки, 5 попаданий из двух квадратов, количество раз	5-7	6-8	7-9	7-9
6.	Высоко-далекая подача на заднюю линию площадки, количество раз	4-6	5-7	7-8	7-9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой в среднюю зону площадки, количество раз	4-5	5-6	6-7	7-8

Организационно-педагогические условия реализации программы. Особенности работы по программе

Программа «Бадминтон» реализуется как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности и имеет ярко выраженную **игровую, оздоровительную и развивающую специфику**.

Бадминтон выбран в качестве основного средства физического воспитания благодаря его высокой динамичности, низкому травматизму, универсальности и способности эффективно развивать широкий спектр физических качеств — от скоростно-силовых до координационных и психомоторных.

Специфика программы заключается в:

- сочетании **технической точности** и **тактического мышления**;
- акценте на **индивидуальном прогрессе** при сохранении командного взаимодействия;
- интеграции элементов **здоровьесбережения, самоконтроля и самостоятельной тренировочной деятельности**;
- использовании **игрового компонента** как ведущего мотивационного фактора.

Формы работы с учащимися:

- **Групповые учебно-тренировочные занятия** (основная форма, до 16 человек);
- **Парная и индивидуальная работа** — для отработки техники, тактики и подстраховки;
- **Игровая практика** — одиночные и парные матчи с постепенным усложнением условий;
- **Тактические семинары и видеоанализ** — разбор игровых эпизодов, изучение стратегий;
- **Соревновательная деятельность** — внутренние турниры, участие в школьных и внешкольных соревнованиях;
- **Судейская практика** — для старших учащихся, способствующая развитию ответственности и понимания правил;

- **Индивидуальные проекты** — например, анализ техники известных спортсменов или ведение дневника самоконтроля.

Методы работы:

- **Практические:** выполнение технических элементов (удары, подачи, передвижения), тактические упражнения, игровые задания;
- **Игровые и соревновательные:** мини-турниры, челленджи, контрольные матчи;
- **Объяснительно-иллюстративные:** демонстрация техники, показ видео, разбор правил;
- **Рефлексивные:** самооценка, ведение дневника самоконтроля, обсуждение прогресса;
- **Здоровьесберегающие:** обязательная разминка и заминка, обучение технике безопасности, контроль пульса и нагрузки.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение программы.

Ракетки для бадминтона – 30 шт.

Воланы (пластик, перьевые) – 50 шт.

Сетки для бадминтона – 8 шт.

Стойки для крепления сетки – 6 шт.

Литература

1. **Городецкий, В. В.** Бадминтон : учебное пособие / В. В. Городецкий, А. В. Жданов. – М.: Советский спорт, 2009. – 68 с.
2. **Лифшиц, В. Я.** Бадминтон : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 "Физическая культура" и специальности 032101 "Физическая культура и спорт" / В. Я. Лифшиц, А. В. Шестеркин ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М.: Советский спорт, 2010. – 195 с.
3. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. **Правила вида спорта "бадминтон":** утверждены приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2021 г. № 993 / Министерство спорта Российской Федерации. – М., 2021. – 64 с.
5. **Чехов, В. П.** Основы бадминтона: учебное пособие / В. П. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 142 с.