

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим
советом
ГБОУ лицей №299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
29 августа 2025 г.
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
_____ Н.В. Седова
29 августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ лицей
№299
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2025 г. №236.1

Директор _____ М.В.
Шпакова

Программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Возраст учащихся от 11 до 14 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Севостьянов Михаил
Александрович

2025-2026 учебный год

1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие (предметные)

- научить техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- научить правилам техники безопасности;
- изучить основные правила соревнований

Развивающие (метапредметные)

- повышать уровень общей физической подготовленности
- развивать специальные физические способности
- развивать способности управлять своими эмоциями в стрессовых условиях соревнований

Воспитательные (личностные)

- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- воспитывать терпение и взаимопомощь, волевые качества
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по бадминтону)

2. Планируемые результаты 1-го года обучения

В конце 1-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- уважительно относиться к своим товарищам по команде и к соперникам
- продуктивно взаимодействовать в команде
- понимать значение здорового образа жизни
- уметь правильно реагировать на критику со стороны преподавателя
- знать правила игры в бадминтон
- знать правила поведения на спортивной площадке и правила техники безопасности
- демонстрировать устойчивое владение техническими и тактическими приемами игры

3. Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Вводные занятия. Инструктаж. (2 ч)

Теория: Терминология в бадминтоне. Разметка корта. Зона подачи. Подача. Атакующий удар. Переход подачи. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Практика: Игры, по характеру действий сходные с бадминтоном. Эстафеты.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (10 ч)

Теория: Методы и средства ОФП в тренировке бадминтониста.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств – быстроты, силы, скорости, координации. Эстафеты с элементами бадминтона, игры для развития реакции на движущийся объект.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. (10 ч)

Теория: Методы и средства СФП в тренировке бадминтониста.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с бадминтоном.

Тема 4. Техническая подготовка (50 ч)

Теория: Характеристика техники сильнейших бадминтонистов.

Практика: Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

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

сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Тема 5. Тактическая подготовка (50 ч)

Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Психологическая подготовка.

Практика: Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки.

Отработка тактических игровых комбинаций. Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Способы регуляции психического состояния, упражнения на релаксацию.

Тема 6. Правила игры, товарищеские встречи (12 ч)

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Правила судейства в бадминтоне.

Практика: Товарищеские игры, обсуждение результатов игр, анализ действий игроков.

Резерв (10 часов) – резервные часы используются для повторения изученного материала, темы определяются в течение года педагогом с учетом результатов освоения учебного материала учащимися. Резервные часы могут быть использованы для участия в мероприятиях, не запланированных в начале учебного года.

4. Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятий по плану	Дата занятий по факту	Количество часов	Форма проведения занятия	Тема
1			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Вводные занятия. Инструктаж Теория: Знакомство с группой, терминология в бадминтоне. Инструктаж по технике безопасности. Практика: Разминка. Игра "Подвижная цель."
2			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Общefизическая подготовка. Теория : Методы и средства ОФП в тренировке бадминтониста. Практика : развитие быстроты ,прыжки через скакалку в максимальном темпе.
3			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: развитие силы, подтягивание из виса, развитие быстроты, бег 60 м.с низкого старта. Эстафета с элементами бадминтона.
4			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: развитие силы, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Упражнения для развития координационных способностей. Эстафета с элементами бадминтона.
5			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Упражнения для развития физических способностей (скоростных).Быстрота перемещения. Развитие реакции на движущийся объект. Игра с элементами бадминтона"Подвижная цель"
6			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Упражнения для развития выносливости. Быстрота одиночного движения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра с элементами бадминтона"Подвижная цель"
7			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Специальная физическая подготовка. Теория: Методы и средства специальной физической подготовки. Практика: Разминка ,развитие скоростно-силовых способностей. Игра с элементами бадминтона."Подвижная цель."
8			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Разминка , упражнения для развития физических качеств бадминтониста. Игра с элементами бадминтона. "Колбаса"

				группах	
9			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Разминка, развитие быстроты перемещения. Игра с элементами бадминтона. "Колбаса".
10			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика :Разминка, развитие быстроты одиночного движения. Развитие координационных способностей. Игра "Подвижная цель"
11			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Разминка, упражнения для развития гибкости. Развитие координационных способностей. Игра "Подвижная цель". Развитие двигательной реакции
12			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Техническая подготовка. Теория: Методы и средства обучения техническим приемам игры. Практика Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
13			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра.
14			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Методы и средства обучения бадминтонистов. Практика: Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра.
15			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория : Технические действия бадминтониста. Практика : Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра.
16			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Учебная игра.
17			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Учебная игра.
18			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Техника выполнения подачи и удара на разное расстояние и высоту. Практика: Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Учебная игра.
19			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Учебная игра.
20			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Учебная игра.

					в «противоход». Учебная игра.
35			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Учебная игра.
36			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Учебная игра.
37			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Тактическая подготовка. Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: . Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
38			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
39			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : . Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
40			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: . Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
41			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: . Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
42			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Учебная игра.
43			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: . Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
44			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
45			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
46			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
47			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: . Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
48			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика:. Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
49			2	групповая, индивидуальная,	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: Отработка тактических

				работа в малых группах	игровых комбинаций. Учебная игра.
50			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
51			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: Отработка тактических игровых комбинаций. Учебная игра.
52			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика: Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
53			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
54			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Анализ тактических действий сильнейших бадминтонистов. Практика : Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
55			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
56			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
57			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика : Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
58			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
59			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
60			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: Психологическая подготовка. Практика: Способы регуляции психического состояния, упражнения на релаксацию. Учебная игра.
61			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Развитие умения отслеживать и предвидеть действия соперника. Учебная игра.
62			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Правила игры, товарищеские встречи. Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Практика: контрольные игры, обсуждение
63			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория: изучение правил игры. Практика : контрольные игры, обсуждения.
64			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория : Судейство. Практика: контрольные игры, обсуждения.

				группах	
65			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Теория : Судейство. Практика : Товарищеские встречи с командами .
66			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: контрольные игры, обсуждение
67			2	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Практика: Товарищеские встречи. подведение итогов года.
68			2		Резерв
69			2		Резерв
70			2		Резерв
71			2		Резерв
72			2		Резерв