

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №356

с углубленным изучением немецкого и английского языков

Московского района Санкт-Петербурга

Принята

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 356

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 7

от 25.06.2026 г.

Утверждена

приказом директора ГБОУ школы

№ 356 Московского района

Санкт-Петербурга

_____ А.А. Неклюдова

№ 63 от 25.06.2026

С учетом мотивированного мнения

Совета родителей

Протокол № 4

от 28.05.2026 г.

Совета обучающихся

Протокол № 6

от 25.05.2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00bbc79ecb805463d1e7d7abddf9d1d252

Владелец **Неклюдова Алена Артемовна**

Действителен с 29.06.2026 по 22.09.2027

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Бадминтон»

для 5 – 7 классов

Санкт-Петербург

2026

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бадминтон» предназначена для обучающихся 5–7 классов и направлена на формирование устойчивого интереса к физической активности, освоение доступных способов двигательной деятельности, развитие координации, быстроты, выносливости и культуры спортивного поведения. Программа является единой для всех трёх классов: задания выполняются на общем содержательном ядре с дифференциацией сложности внутри занятия.

1.2. Актуальность

Бадминтон сочетает умеренную аэробную нагрузку, необходимость быстро оценивать ситуацию и точность двигательных действий. Занятия доступны при различном уровне физической подготовленности, позволяют организовать индивидуальную, парную и игровую работу, поддерживают положительное отношение к здоровому образу жизни и содержательному досугу.

1.3. Направленность и адресат

Направленность программы — физкультурно-спортивная. Адресат — обучающиеся 5–7 классов, проявляющие интерес к игровым видам спорта. Специальный спортивный отбор не требуется; медицинские ограничения учитываются в порядке, установленном образовательной организацией.

1.4. Объём, режим и форма организации

Объём программы — 34 часа в учебный год, 1 час в неделю. Продолжительность занятия определяется локальным режимом образовательной организации. Основные формы: групповое практическое занятие, работа в парах и малых группах, учебная игра, мини-соревнование, контрольное и рефлексивное занятие.

1.5. Место программы в системе внеурочной деятельности

Программа дополняет урочную физкультурную подготовку и может быть включена в спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Освоение курса не требует предварительного владения техникой бадминтона и может служить основой для дальнейших занятий в школьной секции.

2. Цель и задачи программы

Цель — создать условия для физического, личностного и социального развития обучающихся средствами бадминтона, освоения базовой техники, правил и культуры безопасной игровой деятельности.

Задачи:

- обучить правилам безопасного поведения в спортивном зале и обращения с инвентарём;
- сформировать базовые двигательные умения: стойку, хват, перемещения, подачи, приём и основные удары;
- развивать координацию, быстроту реакции, ловкость, общую и специальную выносливость;
- познакомить с элементарными тактическими действиями в одиночной и парной игре;
- формировать навыки взаимодействия, самоконтроля, судейства и корректного спортивного поведения;
- поддерживать интерес к регулярной физической активности и самостоятельному совершенствованию.

3. Планируемые результаты

3.1. Личностные результаты

- положительное отношение к занятиям физической культурой и бадминтоном;
- соблюдение правил безопасности, дисциплины и честной игры;
- готовность прикладывать усилия, принимать результат и конструктивно исправлять ошибки;
- уважительное взаимодействие с партнёрами, соперниками и педагогом;
- умение оценивать своё самочувствие и своевременно сообщать о недомогании.

3.2. Метапредметные результаты

- умение понимать учебную задачу, планировать последовательность действий и действовать по инструкции;
- умение наблюдать, сравнивать, находить ошибку и выбирать способ её исправления;
- умение работать в паре и группе, договариваться о ролях и соблюдать очередность;
- умение вести простой счёт, пользоваться условными обозначениями и участвовать в судействе;
- умение осуществлять самооценку по понятным критериям: безопасность, точность, активность, взаимодействие.

3.3. Предметные результаты

- объясняет назначение разминки, основные правила безопасности, счёт и порядок подачи;
- демонстрирует правильный хват ракетки, игровую стойку и базовые перемещения;
- выполняет высокую дальнюю и короткую подачи, простейшие удары справа и слева, удары сверху и у сетки;
- принимает подачу и возвращает волан в заданную или безопасную зону;

- использует простейшие тактические решения в одиночной и парной игре;
- участвует в учебной игре, мини-соревновании, ведении счёта и самооценке.

4. Содержание программы по блокам

4.1. Техника безопасности

Правила поведения в спортивном зале; безопасная дистанция; порядок работы с ракеткой и воланом; проверка покрытия, сетки и инвентаря; действия при плохом самочувствии и травмоопасной ситуации.

4.2. Общая физическая подготовка

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, быстроту реакции, ловкость, гибкость и умеренную выносливость; эстафеты и подвижные игры.

4.3. Специальные перемещения

Основная и игровая стойки; приставные, скрестные и беговые шаги; старт и остановка; перемещения к передней, средней и задней зонам; возвращение в центр.

4.4. Техника ударов

Хват, положение корпуса и ракетки; жонглирование; удары справа и слева снизу; высокий дальний удар сверху; атакующий удар в упрощённом виде; короткий удар у сетки; направления по линии и диагонали.

4.5. Поддачи и приём поддачи

Высокая дальняя и короткая поддачи; подготовка и завершение; подача в обозначенную зону; готовность к приёму, короткий ответ, возврат в игровую позицию.

4.6. Тактика одиночной и парной игры

Центр площадки, свободное пространство, чередование длины и направления ударов; надёжное начало розыгрыша; в паре — расположение, распределение зон, сигналы, страховка и переходы.

4.7. Правила и судейство

Размеры и зоны площадки в объёме, необходимом для игры; счёт, порядок поддачи, спорный волан; роли судьи и секретаря; корректное ведение протокола.

4.8. Игровые и контрольные занятия

Учебные игры, задания на точность, мини-соревнования, зачётные игры, контрольные упражнения, рефлексия и подведение итогов.

5. Учебно-тематический план

№	Раздел/тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Безопасность и правила поведения	1	0,5	0,5	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка и координация	3	0	3	Наблюдение
3	Стойка и специальные перемещения	3	0,5	2,5	Контрольные упражнения
4	Чувство ракетки и базовые удары	4	0,5	3,5	Наблюдение, контроль точности
5	Подачи	3	0,5	2,5	Контроль 5–10 подач
6	Приём подачи и начало розыгрыша	2	0	2	Парная работа
7	Удары сверху, у сетки и комбинации	5	0,5	4,5	Контрольные задания
8	Тактика одиночной игры	3	0,5	2,5	Учебная игра
9	Тактика и взаимодействие в паре	3	0,5	2,5	Учебная игра
10	Правила и судейство	2	1	1	Опрос, практическое задание
11	Игровые занятия и мини-соревнования	3	0	3	Мини-соревнования
12	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Зачётные игры, самооценка
Итого	Всего	34	4,5	29,5	

6. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Часы	Основные виды деятельности/содержание	Планируемые результаты	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История и правила поведения	1	Инструктаж; знакомство с инвентарём; стойка и хват ракетки; подвижная игра.	Знает правила безопасного поведения, демонстрирует правильный хват.	Наблюдение, устный опрос
2	ОФП: общеразвивающие упражнения и координация	1	Разминка; беговые и координационные упражнения; эстафеты с ракеткой и воланом.	Выполняет упражнения в заданном темпе, соблюдает дистанцию.	Наблюдение
3	Стойка, готовность к перемещению, остановки	1	Основная и игровая стойки; шаги вперёд, назад, в стороны; остановка после перемещения.	Принимает устойчивую стойку, сохраняет равновесие.	Контроль техники
4	Специальные перемещения по площадке	1	Приставные и скрестные шаги; «тень»; перемещения к шести игровым зонам.	Выбирает направление и возвращается в центр площадки.	Контрольное упражнение
5	Жонглирование воланом и чувство ракетки	1	Удары по волану вверх открытой и закрытой стороной; удержание волана в воздухе.	Контролирует силу и направление простого удара.	Самооценка, наблюдение
6	Высокая дальняя подача	1	Подготовка, замах, контакт, завершение; подача	Выполняет подачу с соблюдением последовательности действий.	Контроль 5 подач

			в обозначенную зону.		
7	Короткая подача	1	Техника короткой подачи; подача в переднюю зону; парная работа.	Регулирует силу удара, направляет волан в заданную зону.	Контроль 5 подач
8	Приём подачи: положение ракетки и ног	1	Готовность к приёму; короткий ответный удар; возврат в центр.	Принимает подачу безопасно и направляет волан на сторону соперника.	Наблюдение
9	Удар справа снизу (клир/подброс)	1	Исходное положение; движение предплечья; направление волана в глубину площадки.	Выполняет базовый удар справа снизу.	Контрольное упражнение
10	Удар слева снизу и перевод волана	1	Подводка к волану; удар слева; чередование сторон.	Использует удар слева в доступной ситуации.	Парная работа
11	Высокий дальний удар сверху	1	Замах над головой; контакт перед корпусом; завершение движения.	Понимает назначение высокого дальнего удара.	Наблюдение
12	Удар сверху: смещение направлений	1	Удары по диагонали и по линии; перемещение после удара.	Направляет волан в выбранную зону.	Контроль 10 ударов
13	Атакующий удар (упрощённый смэш)	1	Подготовка; акцент на точность и безопасную силу;	Различает атакующий и защитный варианты удара.	Наблюдение

			работа по подвесному волану.		
14	Сеточная игра: короткий удар у сетки	1	Выход к сетке; мягкий удар; возвращение в игровую позицию.	Выполняет короткий удар с контролем ракетки.	Контроль точности
15	Комбинация «подача — приём — третий удар»	1	Связка действий в парах; смена ролей; упрощённый розыгрыш.	Соблюдает очередность действий и игровые позиции.	Зачётная связка
16	Игровые задания на точность	1	Попадание в зоны; задания на длину и направление удара.	Выбирает силу и направление удара по условию задания.	Мини-соревнование
17	Тактика одиночной игры: свободное пространство	1	Понятие «центр площадки»; перемещение соперника; чередование длинных и коротких ударов.	Объясняет простейший тактический замысел.	Игровое наблюдение
18	Тактика одиночной игры: построение розыгрыша	1	Начало розыгрыша; надёжный возврат; выбор безопасного решения.	Старается продолжать розыгрыш и возвращаться в центр.	Учебная игра
19	Одиночная игра по упрощённым правилам	1	Матчи до 7 очков; ротация соперников; фиксация результата.	Применяет изученные подачи и перемещения.	Зачётная игра
20	Одиночная игра: корректировка ошибок	1	Разбор типичных ошибок; индивидуальные	Исправляет 1–2 индивидуальные ошибки.	Самооценка

			задания; повторные розыгрыши.		
21	Парная игра: расположение и взаимодействие	1	Позиции рядом и друг за другом; распределение зон; голосовые сигналы.	Согласует действия с партнёром.	Наблюдение
22	Парная игра: подача и приём	1	Очередность подачи; приём по диагонали; переходы.	Соблюдает порядок подачи и приёма.	Контроль правил
23	Тактика парной игры: атака и защита	1	Связка «подача — третий удар»; перекрытие сетки; страховка.	Понимает назначение позиций в паре.	Учебная игра
24	Парная игра по упрощённым правилам	1	Игры до 11 очков; смена партнёров; корректное судейство.	Использует взаимодействие в паре.	Зачётная игра
25	Правила: площадка, счёт, порядок подачи	1	Разметка; счёт; переход подачи; спорные ситуации.	Называет основные правила и ведёт счёт.	Устный опрос, практика
26	Судейство и организация мини-матча	1	Жесты/команды судьи; протокол; обязанности игроков.	Выполняет роль судьи или секретаря.	Практическое задание
27	Игровое занятие: одиночные матчи	1	Разминка; турнирная сетка; игры до 11 очков.	Демонстрирует технику и игровую дисциплину.	Мини-соревнование
28	Игровое занятие: парные матчи	1	Формирование пар; игры; взаимная поддержка и соблюдение правил.	Взаимодействует с партнёром, соблюдает правила.	Мини-соревнование

29	Контрольные упражнения: перемещения и подачи	1	Тест «шесть точек»; 10 подач в зоны; восстановительная часть.	Выполняет упражнения с учётом личной динамики.	Нормативы
30	Контрольные упражнения: удары справа и слева	1	Серия ударов с места и после перемещения; точность.	Сохраняет технику при усложнении задания.	Контроль 10 ударов
31	Контрольная игра одиночная	1	Матч до 11 очков; применение тактических решений.	Самостоятельно организует розыгрыш и соблюдает счёт.	Зачётная игра
32	Контрольная игра парная	1	Матч до 11 очков; распределение ролей; судейство учащимися.	Действует согласованно в паре.	Зачётная игра
33	Итоговое игровое занятие	1	Командные эстафеты, игровые задания, мини-турнир по выбору.	Проявляет интерес, волевые качества и уважение к сопернику.	Мини-соревнование
34	Итоговый зачёт. Рефлексия	1	Контрольные элементы; обсуждение прогресса; самооценка; подведение итогов.	Оценивает собственные достижения и ставит цель дальнейшего развития.	Зачёт, самооценка

7. Формы контроля и оценивания результатов

Контроль носит поддерживающий и практико-ориентированный характер, проводится без излишней формализации и учитывает индивидуальную динамику обучающегося.

- наблюдение за безопасностью, активностью, техникой и взаимодействием;
- нормативы и контрольные упражнения: перемещения, подачи, серии ударов, попадание в зоны;
- мини-соревнования и игровые задания на точность, направление и продолжительность розыгрыша;
- зачётные игры в одиночном и парном разрядах по упрощённым правилам;

- самооценка и краткая рефлексия по итогам занятия или цикла.

При оценивании рекомендуется использовать качественные уровни: «освоено», «освоено частично», «требуется помощь/дополнительная тренировка». Важными критериями являются соблюдение безопасности, правильность основных действий, способность применять их в игре, самостоятельность и корректное спортивное поведение.

8. Условия реализации программы

8.1. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с ровным нескользким покрытием и возможностью безопасного перемещения;
- бадминтонная сетка и стойки, разметка площадки или её учебные зоны;
- ракетки по числу обучающихся в парах/подгруппах; воланы (перо или нейлон) с запасом;
- конусы, фишки, скакалки, гимнастические коврики, секундомер, свисток, маркеры зон;
- аптечка, питьевой режим и доступ к санитарно-бытовым помещениям.

8.2. Кадровые и организационные условия

Занятия проводит педагог, имеющий соответствующую педагогическую и/или физкультурно-спортивную подготовку. До начала курса уточняются списочный состав, медицинские рекомендации, правила доступа в зал, порядок хранения инвентаря и алгоритм действий при чрезвычайной ситуации. Состав группы и пары периодически меняются для развития навыков взаимодействия.

8.3. Требования безопасности

- заниматься только в спортивной форме и обуви с нескользящей подошвой;
- перед началом проверить пространство, покрытие, сетку и исправность инвентаря;
- соблюдать дистанцию, не выполнять замахи рядом с другим обучающимся, не направлять ракетку и волан в лицо;
- начинать интенсивные действия после разминки, нагрузку увеличивать постепенно;
- при боли, головокружении, ухудшении самочувствия немедленно прекратить упражнение и сообщить педагогу;
- собирать воланы только по сигналу, не оставлять ракетки и инвентарь на проходах.

9. Методическое обеспечение

9.1. Методы и формы занятий

Применяются словесные, наглядные и практические методы; показ и объяснение; подводящие упражнения; повторный, игровой, соревновательный и интервальный методы; взаимное наблюдение и самооценка. Сочетаются фронтальная, поточная, станционная, парная и групповая формы работы.

9.2. Примерная структура занятия

Часть занятия	Содержание
---------------	------------

1. Организационная часть	Построение, приветствие, сообщение задач, проверка готовности и самочувствия — 3–5 минут.
2. Подготовительная часть	Разминка, общая и специальная подготовка — 10–12 минут.
3. Основная часть	Изучение/закрепление техники, перемещения, задания в парах, учебная игра — 30–35 минут.
4. Заключительная часть	Снижение нагрузки, дыхательные упражнения, подведение итогов, самооценка — 5–7 минут.

9.3. Дифференциация для 5, 6 и 7 классов

Программа не разделяется на отдельные курсы. На одном занятии используются базовый, повышенный и усложнённый варианты задания. Для 5 класса приоритетны устойчивый хват, стойка, простые перемещения, выполнение с места и увеличенная дистанция до цели. Для 6 класса добавляются перемещения после удара, чередование направлений, более продолжительные серии и самостоятельный счёт. Для 7 класса предлагаются более высокая скорость, ограничение времени, выбор тактики, удары после перемещения, судейство и самостоятельная организация игры. Объём и интенсивность корректируются с учётом самочувствия и подготовленности каждого обучающегося.

10. Список рекомендуемой литературы и интернет-ресурсов

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» — в актуальной редакции.
- Официальные Правила бадминтона и регламенты соревнований, публикуемые международной федерацией бадминтона (BWF) и национальной спортивной федерацией.
- Лях В. И. Физическая культура. 5–9 классы: учебник/учебно-методические материалы.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы.
- Шиян Б. М. Методика физического воспитания школьников: учебно-методическое пособие.
- Официальные информационные ресурсы Министерства просвещения Российской Федерации, Минспорта России, общероссийской спортивной федерации по бадминтону — для уточнения правил и рекомендаций.

Приложение 1. Примерный комплекс разминки и перечень контрольных упражнений

А. Примерный комплекс разминки

№	Элемент	Содержание
1	Организация	Построение, проверка готовности, спокойная ходьба, настрой на занятие.
2	Общая разминка	Ходьба и лёгкий бег; приставные шаги; смена направления по сигналу.
3	Суставная гимнастика	Круговые движения кистями, локтями, плечами; наклоны и повороты туловища; движения в голеностопных и коленных суставах.
4	Динамическая растяжка	Выпады, мягкие махи ногами, подъёмы на носки, приседания с контролем положения спины.
5	Специальная часть	Перемещения в стойке, короткие старты, остановки, имитация замаха и выхода к волану.
6	Игровая активация	Жонглирование воланом, эстафета с ракеткой, реакция на зрительный или звуковой сигнал.

Б. Перечень контрольных упражнений

№	Упражнение	Критерии наблюдения
1	«Шесть точек»	Перемещение из центра к обозначенным зонам и возвращение; оцениваются техника, равновесие и безопасность.
2	Высокая дальняя подача	10 попыток в обозначенную дальнюю зону; учитываются точность и соблюдение техники.
3	Короткая подача	10 попыток в переднюю зону; учитываются мягкость, направление и стабильность.
4	Серия ударов справа/слева	До 10 последовательных возвратов в паре или по заданной траектории; учитываются контроль и готовность к следующему действию.
5	Удар после перемещения	Выход к волану, удар и возвращение в центр; оценивается связность действий.
6	Учебная зачётная игра	Одиночная или парная игра до 11 очков; оцениваются безопасность, правила, техника, взаимодействие и самооценка.