

Учредитель
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №12

Принята на заседании педагогического совета Приказ № _____ 187/1-од «19» мая 2025г.	Утверждаю: Директор МАОУ СОШ №12 Исраилова Е.В. _____ от «___» 2025г.  ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 00F26BF59BEAA7E28F17B04CBF5896F1E Подписано: Исраилова Екатерина Валерьевна Действителен: с 09.10.2024 до 02.01.2026
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Весёлый волан»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Бибех Владимир Григорьевич,
педагог физической культуры
г. Калининград

г. Калининград, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Игровой вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной на две части площадки (корта) определенного размера и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь выиграть матч.

Первое объединение игроков в бадминтон было создано в Англии, куда игру завезли британские военные из Индии. Название этого вида спорта происходит от наименования усадьбы герцога Бофорта – Бадминтон-хаус. Старейший из ныне существующих турниров по бадминтону проводится с 1898 года.

Бадминтонный волан является самым скоростным спарринговым спортивным снарядом. Официально установленный рекорд скорости – 493 км/ч.

Бадминтон, благодаря особенностям игры, оказывает благотворное влияние на зрение игроков. Методика восстановления зрения с помощью бадминтона защищена российскими и международными патентами.

В программу Олимпийских игр бадминтон вошел в 1992 году в Барселоне. Тогда разыгрывалось четыре комплекта медалей. В 1996 добавился еще один разряд, и с тех пор стало разыгрываться пять комплектов наград. Наилучших успехов в олимпийских турнирах добивались спортсмены из Азии, прежде всего из Китая, Индонезии и Республики Корея.

Впервые в СССР бадминтон был официально включен в состав спортивных состязаний в 1957 году в рамках VI Всемирного фестиваля молодежи.

Раскрытие ведущих идей

Детский бадминтон развивает психомоторные навыки – игра развивает остроту зрения, позволяет фиксировать траекторию движения волана и вовремя возвращать ее. Восприятие пространства развито, с разграничением игровой площадки. Улучшает ловкость и быстрые рефлексy, а также координацию, баланс и концентрацию.

Описание ключевых понятий

Ключевые понятия:

Смеш — самый мощный атакующий удар. При смеше волан летит сверху вниз с максимальной скоростью. Профессионалы пробивают этот удар в прыжке.

Добивка — удар выполняется над самой сеткой путем выноса ракетки навстречу летящему волану. Движением кисти волан направляется в корпус соперника или к нему в ноги.

Плоский — атакующий кистевой удар, ускоряющий темп игры. При этом ударе волан летит горизонтально корту и низко над сеткой с большой скоростью.

Встреча — этот термин применяется в командных соревнованиях по бадминтону. Встреча состоит из нескольких полноценных матчей.

Одиночка — мужская или женская игра один на один.

Пара — мужская или женская игра два на два.

Микст — игра двух смешанных пар: мужчины и женщины.

Перо — перьевой волан.

Пластик — нейлоновый волан, больше подходит для начального уровня.

Out (за) — волан недолетел до зоны подачи или вылетел за зону подачи; волан вылетел за пределы корта.

Помеха (стоп, переподать, переиграть) — непредвиденная помеха во время подачи или игры. В этом случае, розыгрыш последней подачи не засчитывается, а игрок, который подавал эту подачу, должен подать её заново.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый волан» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы обусловлена сближением содержания программы с требованиями жизни, интересом детей к бадминтону. Содержание программы даёт возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность заключается в возможности средствами спорта помочь детям раскрыть их физические способности, развить свои психические, физические и нравственные качества, а также в повышении уровня общей культуры. Одной из самых важных потребностей детей является потребность взаимодействия со сверстниками. В этой связи приоритетной задачей воспитания является развитие у детей таких качеств, которые помогут в общении со сверстниками и не только: понимания, что все люди разные, принятия этих различий, умения сотрудничать и разрешать возникающие противоречия в общении.

Практическая значимость образовательной программы

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Весёлый волан» учащиеся приобретут такие навыки как:

- заинтересованно заниматься спортивной деятельностью;
- уметь разыгрывать волан между участниками команды
- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в бадминтон.
- изображать отгадки к загадкам, используя выразительные средства;
- уметь действовать согласованно;
- уметь снимать напряжение с отдельных групп мышц.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключается в изменении подхода к обучению детей в общеобразовательных организациях, а именно – внедрению в образовательный процесс воспитательной функции. Данная программа делает упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в бадминтон, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель образовательной программы.

Оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы

Образовательные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами бадминтона;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Развивающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (бадминтон);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике бадминтона.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – ученики 1-4 класса, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Состав групп 30 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Основными методами проведения занятий являются:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (показ);
- практический (игра, выступление).

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- историю появления, развитие бадминтона;
- терминологию технических приёмов игры;
- официальные правила;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

- в сотрудничестве с учителем, с классом находить несколько вариантов решения учебной задачи.

- адекватно воспринимать оценки учителя, товарищей, при необходимости вносить коррективы в действия.

- сохранять интерес к учебному материалу.

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является активность учащихся в соревнованиях по бадминтону.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные игры;
- стыковочные игры;
- результаты выступлений на соревнованиях различного уровня.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Спортивный инвентарь:

- сетка
- ракетки
- воланы
- скакалки
- жгуты
- фишки переносные
- манишки
- барьеры
- координационная лестница
- конусы переносные
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты;

Кабинет.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

- Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
- Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
- Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения,

имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;

Методическое обеспечение

Для развития навыков творческой, грамотной работы программой предусмотрены методы индивидуального подхода при определении учебной задачи, что позволяет педагогу полнее учитывать возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие Техника безопасности. (2ч)

Теория: История возникновения бадминтон. Где и когда разработаны первые правила игры в бадминтон. Официальные международные правила игры в бадминтон (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Тема 2. Правила игры в бадминтон. (2ч)

Теория: Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Волан (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма.

Тема 3. Практические занятия. (20ч)

Теория: Обучение основам тактики одиночной игры. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

Практика: Тренировочные игры. Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат. Обучение и закрепление тактики и техники игры в бадминтон: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, судья, судья в поле с двумя помощниками.

Тема 4. Общая физическая подготовка. (8ч)

Практика: *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжки через барьеры.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. (8ч)

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений без волана.

Комплексы упражнений без волана, с воланом, направленных на развитие: координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений и передач волана, гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах, игровой выносливости, точности ударов по воротам.

Подвижные игры и эстафеты пятнашки с воланом, лабиринт, змейка, бег по ломаной кривой, челночный бег, эстафета с воланом.

Тема 6. Тактическая подготовка. (10ч)

Теория: Обучение и совершенствование игровых, индивидуальных, групповых и командных тактических.

Практика: Игра в нападение, отработка техники защиты и нападения, игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

Тема 7. Техническая подготовка. (10ч)

Теория: Правила игры с воланом. Техника игры с воланом. обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с воланом.

Практика: Поддача волана одной рукой по прямой линии. Передачи волана правой и левой рукой. Остановка рукой летящего волана. Игра: ловля и отбивание волана руками стоя на месте и в движении, ударом рукой по волану и посленабрасывания. Эстафеты с ведением и передачами волана.

Введение волана в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Тема 8. Соревнования. (6ч)

Практика: Игра в бадминтон малыми составами. Соревнования различного уровня.

Тема 9. Сдача контрольных нормативов. (4ч)

Практика: Сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Тема 10. Итоговое занятие. (2ч)

Теория: Повторение изученного материала. Опрос основных понятий при игре в бадминтон.

Практика: Участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Наблюдение
2.	Правила игры в бадминтон.	2	2	0	Наблюдение
3.	Практические занятия.	20	2	18	Тренировочные игры
4.	Общая физическая подготовка	8	0	8	Сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка.	8	0	8	Сдача контрольных нормативов

6.	Техническая подготовка.	10	5	5	Наблюдение
7.	Тактическая подготовка.	10	5	5	Наблюдение
8.	Соревнования.	6	0	6	Соревнования
9.	Сдача контрольных нормативов.	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Опрос Соревнования
	Итого	72			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый волан»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2025-31.05.2026

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством игры в бадминтон.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, игровые занятия.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, товарищеские игры.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного

результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем. Правила поведения на занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «9 мая»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
7.	Товарищеская игра, посвященная празднику «Всемирный день бадминтона»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении

Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.

4. Теория и методика физической культуры : учебник/ Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с.

5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие. 2010.