



Российская Федерация  
администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12**

|   |   |  |
|---|---|--|
| Рассмотрена на заседании<br>МО педагогов сопровождения,<br>воспитания и обучения<br>МАОУ СОШ № 12<br>Протокол № 1 от 31.08.2023г. | Обсуждена на заседании МС<br>МАОУ СОШ № 12<br>Протокол № 1 от<br>31.08.2023г. | Утверждена<br>педагогическим советом<br>Протокол № 1 от 31.08.2023г.<br><br>Приказ № 259/1 от 31.08.2023г.<br><br>Директор МАОУ СОШ № 12<br>Исраилова Е.В.<br><br>_____<br>(подпись)<br><br>М.П. |
|---|---|--|

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

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

Составитель:  
Бибех Андрей Владимирович,  
педагог физической культуры

**Калининград, 2023**

## 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 не долетел до зоны подачи или вылетел за зону подачи; волан вылетел за пределы корта.

**Помеха** (стоп, переподавать, 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, между занятиями установлены 10-минутные перемены. 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 его 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 безпомощи 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: Подача 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

| №<br>п/п | Название раздела, темы                 | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>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<br>игры              |
| 4.       | Общая физическая подготовка            | 8                | 0      | 8        | Сдача<br>контрольных<br>нормативов |
| 5.       | Специальная физическая подготовка.     | 8                | 0      | 8        | Сдача<br>контрольных<br>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<br>контрольных<br>нормативов |
| 10.      | Итоговое занятие.                      | 2                | 1      | 1        | Опрос<br>Соревнования              |
|          | <b>Итого</b>                           | <b>72</b>        |        |          |                                    |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная<br>общеразвивающая программа физкультурно-<br>спортивной<br>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        | 01.09.2023-31.05.2024 |

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 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. 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».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. 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.