

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №368 с углублённым изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ средней школы №368
Протокол № 9
от 25.06.2025 года



УТВЕРЖДЕНА
Директор школы №368

С.Н. Соколова
Приказ № 147-од
от 27.06.2025 года

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Веселый воланчик»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения: 36 дней

Разработчик:
Петрова Аделина Олеговна
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2025**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Веселый воланчик**» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 7-11 лет.

Актуальность программы отвечает потребностям современных детей и их родителей. Дополнительная общеразвивающая программа «**Веселый воланчик**» соответствует тенденциям развития дополнительного образования и концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и самоопределения, удовлетворения личностной потребности обучающихся в физкультурно-спортивном развитии, способствует формированию и развитию двигательных способностей, выявлению, развитию и поддержке спортивных и талантливых обучающихся.

По **уровню освоения** дополнительная общеразвивающая программа «**Веселый воланчик**» является **общекультурной**. В конце обучения по данной программе обучающиеся участвуют в первенстве по бадминтону среди своей группы.

Объем и срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 36 дней обучения в объеме 36 академических часов

Цель: приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом через игру в бадминтон.

Задачи

Обучающие:

- 1) получение знаний по истории развития бадминтона, терминологии, правилам игры;
- 2) обучение основам техники и тактики игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

- 1) формирование физических и двигательных способностей, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 2) развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей обучающихся;
- 3) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

Оздоровительные:

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- 1) воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) повышение и воспитание устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону;
- 3) воспитание коммуникативных навыков (умение работать в команде, доброжелательное и уважительное отношение друг к другу).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Веселый воланчик**» реализуется на **русском** языке.

Формы обучения

Программа реализуется в очном формате.

Условия набора: прием обучающихся осуществляется в возрасте от 7 до 11 лет.

Условия формирования групп: количественный состав группы: не менее 15 человек.

Формы проведения занятий

Основной формой проведения занятий являются:

- практическое занятие
- тренировки

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (работа педагога с всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- парная или групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь)
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных элементов, отработка навыка).

Формы организации занятий

основной формой организации занятий является групповая.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой и сеткой;
- спортивный инвентарь:

Наименование	Рекомендуемые технические характеристики и необходимые примечания	Количество	На 1 чел.
Ракетка для бадминтона	Ракетка изготовлена из прочной стали. Имеет среднюю гибкость.	1	1 рабочее место
Волан для бадминтона	Волан состоит из пробковой головки обтянутой синтетической кожей (вспененного полиуретана), к которой прикреплена пластиковая «юбочка». Уровень: любительский	1	1 рабочее место
Конус	Конус изготовлен из пластмассы	1	1 рабочее место
Гимнастический коврик	Коврик изготовлен из полиуретана	1	1 рабочее место

Планируемые результаты

По завершению обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающиеся овладеют знаниями, умениями, навыками, характеризующиеся следующими результатами:

Личностные:

- положительная мотивация к занятиям бадминтоном;
- навыки выполнения упражнений с воланом;
- дисциплинированность, самостоятельность и ответственность, целеустремленность, требовательность к себе;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- уважение к спортивным достижениям других обучающихся, доброжелательность, уважительное отношение учащихся друг к другу и к старшим, умение работать в команде.

Метапредметные:

- четкое выполнение технических элементов бадминтона в игре;
- анализ собственных действий, используя многократное повторение упражнений;
- развитие координации, быстроты реакции и выносливости; трудолюбие и сила воли.

Предметные:

- положительная динамика в освоении основ технических и тактических приемов игры;
- умение применять терминологию и правила игры, согласно основным разделам программы, правильное выполнение техники основных элементов бадминтона;
- умение самостоятельно заниматься в внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Учебный план

№ п/п	Название раздела,	Количество часов			Формы контроля
		Тео рия	Практи ка	Все го	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка и основы бадминтона	1	1	2	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	-	4	4	Практические задания, педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Практические задания, педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	1	7	8	Практические задания, объяснения, педагогическое наблюдение

5.	Тактическая подготовка	-	6	6	Практические задания, объяснения, педагогическое наблюдение
6.	Интегральная подготовка	-	8	8	Практические задания, объяснения,
					педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	-	2	2	Практические задания, опрос, педагогическое наблюдение
	Итого:	3	33	36	36

Рабочая программа

дополнительной общеразвивающей программы «Веселый воланчик»

Задачи

Обучающие:

- 1) получение знаний по истории развития бадминтона, терминологии, правилам игры;
- 2) обучение основам техники и тактики игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

- 1) формирование физических и двигательных способностей, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 2) развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей обучающихся;
- 3) развитие двигательных физических качеств способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

Оздоровительные:

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- 1) воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) повышение и воспитание устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону;
- 3) воспитание коммуникативных навыков (умение работать в команде, доброжелательное и уважительное отношение друг к другу).

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка и основы бадминтона

Тема №1. Вводное занятие. Введение в специфику бадминтона, как игрового вида спорта

Теория: Введение в предмет «Основы игры в бадминтон». История возникновения

бадминтона. Основные определения и термины. Игровая площадка и ее оборудование. Выбор инвентаря.

Форма контроля: Беседа.

Тема №2. Инструкция по технике безопасности и охране труда на занятиях по бадминтону

Теория: Правила поведения обучающимися в спортивном зале при занятиях подвижными играми и бадминтоном. Профилактика травматизма.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №3. Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №4. Развитие двигательных качеств

Практика: Упражнения для развития выносливости, координации, гибкости и силы.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №5. Развитие силы мышц лучезапястного сустава

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы и укрепления лучезапястного сустава.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №6. Развитие быстроты реакции

Практика: Упражнения, направленные на развитие ловкости и быстроты реакции.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №7. Развитие зрительно-моторной координации

Практика: Упражнения, направленные на развитие зрительно-моторной координации.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №8. Увеличение подвижности тазобедренного сустава

Практика: Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц, обеспечивающих подвижность тазобедренного сустава.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №9. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры, направленные на развитие специальных возможностей организма с использованием ракетки и волана.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема №10. Хват. Упражнения с воланом. Перемещения по площадке.

Практика: Освоение техники хвата ракетки. Жонглирование одним или двумя воланами. Упражнения с воланом в парах. Перемещения по площадке по заданию.

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №11. Разновидности ударов

Практика: Освоение и совершенствование техники ударов по волану закрытой и открытой ракеткой. Удары по волану, направленные по разной траектории полета (короткие, дальние – высокие, плоские, у сетки).

Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №12. Подачи

Практика: Освоение и совершенствование техники длинной и короткой подачи. Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №13. Нападающий удар.

Практика: Освоение и совершенствование техники нападающего удара. Форма контроля: Практические задания, педагогическое наблюдение. **Тема**

№14. Двухсторонняя игра.

Теория: Ознакомление с правилами двухсторонней игры в бадминтон. Судейство. Практика: Совершенствование и применение технических приемов в двухсторонней учебной игре.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Тема №15. Парная игра.

Теория: Ознакомление с правилами парной игры в бадминтон. Судейство.

Практика: Совершенствование и применение технических приемов в парной учебной игре.

Форма контроля: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема №16. Основы тактики для начинающих игроков в защите.

Практика: Освоение тактических действий игры в защите.

Форма контроля: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение

Тема №17. Основы тактики для начинающих игроков в нападении.

Практика: Освоение тактических действий игры в нападении.

Форма контроля: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение.

Тема №18. Основы тактики для начинающих игроков в парной игре.

Практика: Освоение тактических действий в парной игре.

Формаконтроль: Объяснение, практические задания, педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Интегральная подготовка

Тема №19. Совершенствование игровой подготовки.

Практика: Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре.

Формаконтроль: Практические задания, объяснение, педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Итоговое занятие

Тема №20. Турнир группы подвухсторонней игры в бадминтон.

Практика: Игра.

Методические и оценочные материалы Методические материалы

В ходе образовательного процесса применяются следующие педагогические технологии:

- технология дифференцированного обучения (обучение в одной группе обучающихся, имеющих разный уровень специальной подготовки, способностей);
- технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его физических возможностей и двигательных способностей);
- здоровьесберегающие технологии (использование общеразвивающих упражнений, зарядки, заминки и повышения эмоционального фона);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Методы обучения, применяемые в ходе реализации дополнительной творческой программы

- наглядный - показ способов деятельности; повторение, копирование предложенного образца.
- словесный - объяснение, передача задания словами.
- объяснительно-иллюстративный - объединяет 2 предыдущих: преподаватель передаёт информацию словесно, одновременно сопровождая её показом.
- практический - для приобретения умений и навыков, организуется их практическая деятельность (выполнение упражнений и практических заданий).

При организации образовательного процесса учитываются следующие принципы **Принципы**

лядности;

Принцип доступности:

-от простого к сложному;

Принцип системности:

-регулярность занятий;

-постепенный набор знаний, умений и навыков;

-усложнение техники выполнения упражнений

Принцип сознательности:

Сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью обучающихся, с их заинтересованностью.

Принцип прочности:

Систематическое повторение пройденного материала, совершенствование полученных навыков.

Методы, применяемые в процессе реализации программы:

- повторный,
- переменный,
- игровой,
- соревновательный

Типы занятий при реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Теоретические занятия: Освоение нового материала (правила безопасности при занятиях

бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые ко деж и обу занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления.). Правила игры. Судейство.

Практические занятия: обучающее занятие направлено на освоение различных техник перемещения, стоек, различных видов ударов и подач. Освоение нападающего удара и сочетания различных технических и тактических приемов игры.

Итоговое занятие: это самостоятельное выполнение обучающимися в форме соревнования (турнира) двухсторонней игры в бадминтон.

Список литературы для педагогов

Учебно-методические пособия:

1. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех [Текст]: [для всех] / [В.А. Лепешкин.]. – М.: Феникс, 2021. [5] с.: цв. ил.
2. Дышев А.А., Андрюхин А. Бадминтон под дождем [Текст]: [для всех] / [А.А. Дышев, А. Андрюхин – М.]: Подвиг, 2018. – 206, [2] с.: цв. ил.
3. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика [Текст]: [для всех] / [В.П. Помыткин, А.А. Ивашин – М.]: Советский спорт, 2017-430, [1] с.: ил.

Список литературы для детей и родителей:

1. Лившиц В. Бадминтон / [В. Лившиц, А. Голицкий.]. – М.: ФиС, 2021. – 287 с.: цв. ил.
2. Марков О. Бадминтон / [О. Марков.]. – М.: ФиС, 2018. – 253, [1] с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. Российский Национальный спортивный телеканал: [сайт]. – URL: http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana (дата обращения 05.09.2023).
2. Российский спортивный портал: [сайт]. – URL: <https://www.badmintonik.com> (дата обращения 15.10.2023).
3. Российской ассоциации правовой информации ГАРАНТ: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/> (дата обращения 12.10.2023).
4. Российский спортивный портал: [сайт]. – URL: <http://www.obadmintone.ru> (дата обращения 12.10.2023).
5. Российский издательский дом «Первое сентября»: [сайт]. – URL: <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170> (дата обращения 05.09.2023).

1. Система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа «Основы игры в бадминтон»;
- информационный материал;
- конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации

Электронные образовательные ресурсы:

- презентация «Технические и тактические приемы игры в бадминтон»;
- презентация «История возникновения бадминтона»;
- Тест «Бадминтон».

2. Система средств контроля:

- подборка практических заданий по разделам программы.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе применяются следующие виды контроля:

- 1. Текущий контроль:** педагогическое наблюдение, беседа, индивидуальное задание.
- 2. Итоговый контроль:** проводится в конце освоения программы.

Формы контроля: демонстрация практических навыков в игровой (соревновательной) деятельности (приложение 1).

Формы предъявления результатов:

- творческие задания;
- викторины,
- конкурсы.

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня личностного развития обучающихся»;
- Информационная карта «Определение уровня сформированности метапредметных умений обучающихся»;
- Информационная карта «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков обучающихся»;
- Сводная информационно-диагностическая карта освоения программы.

**Диагностическая карта дополнительной общеразвивающей программы
«Основы игры в бадминтон»
Определение уровня сформированности предметных результатов Вид
контроля: итоговый**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Техника передвижений	Правильность выполнения ударов по заданной траектории	Техника подач	Техника атакующего удара	Знание правил игры	Средний балл
ИТОГО							

Условные обозначения:

В-высокий уровень;

С-средний уровень;

Н - низкий уровень.

Оценочная шкала(средний балл):Высокий уровень:2,5-3балла; Средний

уровень: 2 - 2,4 балла;

Низкий уровень:1-1,9 балла.

**Диагностическая карта дополнительной общеразвивающей программы
«Основы игры в бадминтон»
Определение уровня сформированности метапредметных результатов Вид
контроля: итоговый**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Коммуникат ивные навыки в парной игре	Технические навыки	Тактические навыки	Средний балл
ИТОГО					

Условные обозначения:

В - высокий уровень;
С - средний уровень;
Н - низкий уровень.

Оценочная шкала (средний балл):

Высокий уровень: 2,5 - 3 балла;
Средний уровень: 2 - 2,4 балла;
Низкий уровень: 1 - 1,9 балла.

**Диагностическая карта дополнительной общеразвивающей программы
«Основы игры в бадминтон»
Определение уровня сформированности личностных результатов Вид
контроля: итоговый**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Дисциплини- рованность	Уровень мотивации, интерес к занятиям	Взаимодействие со сверстниками, коммуникативные навыки	Способность к саморазвитию и самоанализу	Самостоятельность и чувство ответственности	Средн ий балл
ИТОГО							

Условные обозначения:

В - высокий уровень;

С - средний уровень;

Н - низкий уровень.

Оценочная шкала (средний балл):

Высокий уровень: 2,5 - 3 балла;

Средний уровень: 2 - 2,4 балла;

Низкий уровень: 1 - 1,9 балла.

**Критерии для определения результатов образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе
«Основы игры в бадминтон»**

	В-(высокий уровень освоения) 2,6 - 3 балла	С-(средний уровень освоения) 2-2,5 балла	Н-(низкий уровень освоения) 1-1,9 балла
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ			
Соответствие знаний планируемым результатам	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	Освоил знания в объёме более половины объёма знаний, предусмотренных программой.	Овладел менее чем половины объёма знаний, предусмотренных программой.
Владение теоретическими знаниями	Владеет терминологией и знанием правил игры в бадминтон, судейством в полном соответствии с правилами.	Владеет терминологией и знанием правил игры в бадминтон	Владеет терминологией и знанием правил игры в бадминтон в неполной мере
Владение техническими и тактическими приемами игры	Владеет техническими и тактическими приемами игры осознанно, выполняет задание в полном объёме.	Владеет техническими и тактическими приемами игры, выполняет задание в неполном объёме.	Владеет только техническими приемами.
Соответствие практических навыков и умений планируемым результатам	Освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период.	Освоил половину объёма умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период.	Освоил менее половины объёма умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ			
Сформированность регулятивных умений (умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи, планировать пути их достижения, контролировать собственную деятельность)	Принимает и сохраняет цель/задачи деятельности, участвует в их формулировке, находит пути и средства достижения, способен планировать, контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий.	Принимает цель и задачи деятельности, нуждается в значительной помощи при планировании, поиске средств и путей осуществления деятельности, при поддержке педагога способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, способен к волевому усилию, иногда нуждается во внешней мотивации.	Отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель деятельности, не участвует в работе по постановке целей, выполняет деятельность по заданному плану, испытывает затруднения в оценке процесса результата собственной деятельности.
Сформированность навыков самостоятельной и коллективной работы, учебного сотрудничества	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение, не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного, к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение.	Включается в диалог, однако, при групповой работе не активен, при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне, недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует (навязывает) другим, проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ			

Направленность на творческую самореализацию и самовыражение	Активно проявляет себя, стремится к признанию своего тактического мышления (имеет внешнее признание).	Стремится к проявлению активности, проявляет инициативу, однако тактическое мышление проявляется не всегда.	Не стремится к признанию, инициативы не проявляет.
Отношение к другим людям, сформированность культурных и нравственных ценностей	Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. В своём поведении руководствуется культурными и нравственными ценностями.	Как правило, проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения. В своём поведении, как правило, руководствуется культурными и нравственными ценностями, иногда нуждается в помощи со стороны педагога.	Проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает мнения других. Не имеет сформированных культурных и нравственных установок, постоянно нуждается в коррекции поведения со стороны педагога.
Личностная активность, самостоятельность	Активно участвует в образовательных событиях коллектива, является их инициатором и организатором, участвует в социально-значимой деятельности.	Участвует в образовательных событиях коллектива, при внешней мотивации участвует в их организации.	Участвует в образовательных событиях коллектива эпизодически, нейтрально или негативно относится к совместной деятельности.