

**Муниципальное казенное учреждение «Отдел образования  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»**

Принята на заседании  
педагогического от совета  
от «29» 08 2025г  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора МБУ ДО «СДЮТЭ»  
Серова В.М.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
на базе МБОУ «Ялкынская ООШ»  
объединение «Весёлый воланчик»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года**

Автор составитель:  
Алацкова Татьяна Николаевна  
педагог дополнительного образования

**д. Ялкын, 2025**

## Информационная карта образовательной программы

1	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсии»
2	<b>Полное именование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединение «Весёлый воланчик»
3	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
4	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	Ф.И.О. должность	Алацкова Татьяна Николаевна, педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	на 3 года обучения
5.2	Возраст обучающихся	рассчитана на детей 7-15 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: типовая.
5.4	Цель программы	Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности; Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень
6	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Инструктаж Учебное занятие Практическая работа Соревнования
7	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация. Тестирование, практический зачет.
8	<b>Результативность реализации программы</b>	
9	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2025.
10	<b>Рецензенты</b>	

## **Оглавление**

2. Информационная карта
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематическое планирование программного материала
6. Содержание программы
7. Планируемые результаты освоения программы
8. Организационно-педагогические условия реализации программы
9. Формы аттестации контроля
10. Оценочные материалы
11. Список литературы
12. Приложения:

Приложение 1. Календарно учебный график.

Приложение 2. Материал аттестации.

Приложение 3. План воспитательных мероприятий

## **Пояснительная записка**

перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны.

Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнение довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

### **Отличительные особенности программы**

Бадминтон относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. К отличительным особенностям бадминтона относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений.

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей вида спорта бадминтон определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бадминтон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся от 7 до 15 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром бадминтона и научиться играть в него на любительском уровне.

#### **Форма обучения**

Оптимальная наполняемость групп 15 человек.

Нет отбора при поступлении.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самоподготовка.

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок освоения программы – 3 года, по 216 часа в год.

#### **Режим занятий**

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Цель программы:**

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.

2. Формирование знаний о личной гигиене, о технике безопасности на занятии режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья работоспособности и развития двигательных способностей.
3. Обучение детей технике игры, новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

***Развивающие:***

- 1.Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышение работоспособности.
- 2.Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
- 3.Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивные тренировки;
- 5.Повышение резервных возможностей организма.

***Воспитательные:***

- 1.Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
- 2.Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- 3.Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорта
- 4.Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.