

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Мастер плюс» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Мастер плюс» г.о.Самара)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦДТ «Мастер плюс»
г.о. Самара

М.В.Сокур

«08» апреля 2025 г.

Программа принята на основании решения
Методического совета
Протокол № 1.1 от «08» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разминка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Ермандаева Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025 г.

Паспорт программы

Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания предметной деятельности	Базовая
Уровень организации педагогической деятельности	Учебная
Форма организации детских формирований	Групповая
Возраст обучения детей	Начальное общее и среднее общее образование
Срок реализации программы	1 год
Масштаб реализации	Учрежденческая
По контингенту обучающихся	Общая
По степени творческого подхода	Репродуктивно-творческая
Степень реализации программы	Реализована полностью
Нормативный часовой объем за год	2 часа в неделю, 72 часа в год.
Количество детей в группе	Не менее 8 чел.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разминка» предназначена для обучающихся 7 – 18 лет, проявляющих интерес к спорту. В результате обучения дети приобретут теоретические сведения о бадминтоне, овладеют приемами, техникой и тактикой игры, получают навыки участия в соревнованиях по бадминтону и организации самостоятельных занятий.

1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение и совершенствование приемами техники и тактики игры, совершенствование навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 2.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Мастер плюс» городского округа Самара;

Программа представляет обучающемуся возможность получить необходимые знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Данная программа позволяет сформировать у обучающихся активную жизненную позицию.

Новизна данной программы заключается в том, что она способствует развитию различных навыков, необходимых в обычной жизни, а также расширяет кругозор обучающихся о правильном физическом развитии и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, совершенствование техники и тактики игры, умении передвигаться по площадке, выполнении технических приемов и контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная общеразвивающая программа «Разминка» дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Цели программы:

создание условий для формирования у обучающихся целостного развития физических и психических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, посредством использования средств физической культуры

Задачи программы:

- укрепить здоровье, развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- сформировать культуру движения с помощью физических упражнений с общеразвивающей и корректирующей направленностью;

- освоить знания о физической культуре и спорте, об истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами физических упражнений;

- обучить навыкам, умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по различным направлениям физической культуры;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Реализация программы направлена на:

- Освоение содержания образовательной программы обучающимися – программа направлена на значительное качественное изменение их знаний, умений, навыков.

- Устойчивость интереса обучающихся – для поддержки и повышения устойчивого интереса обучающихся к выбранному направлению деятельности, стимулирования их творческой активности.

- Творческие достижения обучающихся – программа реализуется в целях достижения ими высоких результатов в мероприятиях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного).

Обучающиеся должны знать:

- индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;

- особенности индивидуального здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- основы организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной составляющих.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технических и тактических действий в игровых видах спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении различных тестовых упражнений

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на один год обучения для обучающихся младшего и среднего школьного возраста. Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая включительно.

Ребята, пришедшие заниматься, уже могут действовать осознанно, у многих из них ярко выражен интерес к определенному виду деятельности, в данном случае – активная жизненная позиция. В школьные годы идет интенсивное нравственное и физическое формирование основ личности, поэтому очень важно наполнить жизнь ребенка в это время различными видами физической активности, которые и являются приобщение детей к миру спорта.

Комплектование учебных групп предполагает формирование разновозрастных и смешанных групп с учетом основной мотивации обучающихся, которая служит стимулом к занятиям, а именно: желание получить знания по физическому развитию или просто пока быть в коллективе сверстников.

Большая часть занятий проводится в спортивном зале, но часть календарно-тематического плана отводится на внеучебную и воспитательную работу.

В реализации программы, уделяется особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Педагог изучает воспитательные возможности семьи, социальное окружение обучающегося для дальнейшего построения взаимодействия и сотрудничества, изучает психологическую комфортность условий образовательного процесса для оптимального достижения образовательных результатов. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, посещений выставок и концертов. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

В дни школьных каникул работа в объединении проводится по обычному расписанию и включает в себя экскурсии, выставки, конкурсы.

Для успешной реализации программы используются следующие методы организации учебной работы:

- методы педагогической драматургии. Особая атмосфера мастерской, украшенной работами ребят, поэзия и музыка, сопровождающие объяснения педагога, игровые и сказочные моменты занятия – позволяют педагогу завладеть вниманием ребенка;

- метод диалогичности.

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Педагог изучает воспитательные возможности семьи, социального окружения обучающегося для дальнейшего построения взаимодействия и сотрудничества, изучает психологическую комфортность условий образовательного процесса для оптимального достижения образовательных результатов. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, посещений выставок и концертов. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

При реализации данной программы предполагается дистанционное обучение. Это способ организации процесса обучения на расстоянии, отражающий все присущие учебному процессу компоненты – цели, содержание, средства обучения, методы, организационные формы. Дистанционное обучение может использоваться при длительной болезни обучающегося, совпадении занятий в школе и Центре, дальнем проживании.

Основные положительные моменты дистанционного обучения:

расширение общего охвата детей;

осуществление обучения в индивидуальном темпе;

доступность и независимость от географического и временного положения обучающихся и Центра;

комфортные условия для творческого самовыражения обучаемых.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются продуктивные формы: соревнования; документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: дневники достижений обучающихся, портфолио обучающихся и т.д.

2. Учебный план

Форма организации образовательного процесса первого года обучения является модульной. Содержание учебного материала состоит из 3 модулей: «История развития бадминтона», «Здоровый образ жизни», «Специально- и общефизическая подготовка». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Обучение рассчитано на полную реализацию в течение одного года. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития бадминтона	4	10	14
2.	Здоровый образ жизни	7	21	28
3.	Специально- и общефизическая подготовка	-	30	30
Итого:		11	61	72

3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план модуля «История развития бадминтона»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития бадминтона в Самаре и Самарской области. Страницы истории Олимпийских игр	3	3	-
3.	Разучивание упражнений для развития силы кисти, гибкости и подвижности в суставах, ориентации в пространстве, равновесия	9	-	9
4.	Заключительное занятие по модулю	1	1	
Итого:		14	10	4

Цель модуля:

Создание условий для углубления и расширения знаний обучающихся об игре в бадминтон, как базового вида спорта

Задачи модуля:

- познакомить с историей бадминтона Самаре и Самарской области;
- познакомить с основными техническими приемами игры в бадминтон (способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения);
- познакомить с основными режимами нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы);
- привить интерес к игре в бадминтон, как к виду спорта

Форма контроля:

- правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне;
- соревнования по виду спорта.

Результат обучения по данному модулю

Обучающиеся:

- познакомились с историей бадминтона Самаре и Самарской области;
- познакомились с олимпийским видом спорта – бадминтоном;
- познакомились с основными техническими приемами игры в бадминтон (способы держания (хватка) ракетки, стойки, подачи, удары, передвижения);
- познакомились с основными режимами нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы).

Учебно-тематический план модуля «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Первая помощь при травмах и ушибах	4	3	1
2.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	6	-	6
3.	Ведение дневника, самонаблюдение, самоконтроль, составления комплексов утренней	3	3	-

	зарядки			
4.	Как правильно держать ракетку, перемещаться по площадке. Как вводится волан в игру	14	-	14
5.	Заключительное занятие по модулю	1	1	-
Итого:		28	7	21

Цель модуля:

Сформировать активную жизненную позицию у обучающегося через выработку умений и навыков к сохранению и укреплению своего здоровья

Задачи модуля:

- сформировать у обучающихся мотивации по сохранению и укреплению здоровья, потребности быть здоровым;
- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни

Форма контроля:

- участие в тестировании на заданную тему;
- демонстрация полученных навыков при игре в бадминтон.

Результат обучения по данному модулю

Обучающиеся:

- узнали факторы, влияющие на здоровье человека;
- узнали причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- узнали виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- узнали о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- научились основным формам физических занятий и видам физических упражнений;
- научились выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- научились осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- научились формировать свое здоровье.

Учебно-тематический план модуля «Специально- и общефизическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общефизическая подготовка	12	-	12
2.	Площадка и инвентарь, оборудование	2	-	2
3.	Упражнения специально-физической подготовки	15	-	15
4.	Заключительное занятие по модулю	1	-	1
Итого:		30	-	30

Цель модуля:

Ознакомить обучающихся с основами специально- и общефизической подготовкой

Задачи модуля:

сформировать условия для освоения основ специально- и общефизической подготовки

Форма контроля:

- выполнение упражнений по специально- и общефизической подготовке.

Результат обучения по данному модулю

Обучающиеся:

- узнали об упражнениях по общефизической подготовке;
- узнали об упражнениях по специально-физической подготовке.

4. Ресурсное обеспечение программы

Непременным условием эффективной реализации образовательной программы является соответствующее материально-техническое обеспечение программы и подготовленный педагогический кадровый состав, обладающий профессиональными и педагогическими знаниями.

Четкое следование целевому назначению выделяемых на реализацию программы средств позволяет создать необходимые материально-технические условия для организации педагогической деятельности.

Помещения, учебные кабинеты для занятий по программе находятся в структурных подразделениях ЦДТ и на базе школ района.

В целом деятельность по реализации данной образовательной программы обеспечивается посредством создания и дальнейшей эксплуатации специализированной материально-технической базы, формируемой в строгом соответствии с целями, задачами, финансами, организационными и кадровыми возможностями учреждения.

Необходимо отметить, что в работе педагога дополнительного образования очень важным моментом является обеспечение полного соблюдения правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах, правил электрической и пожарной безопасности. Педагоги регулярно знакомят детей с различными инструментами, материалами, способами их рационального применения.

Перечень материально-технических средств по программе

1. Литература и электронные источники для педагогов (см. приложение).
2. Документальные и художественные фильмы.
3. Карты, фотографии, графические изображения символов на бумажном и электронном носителях.
4. Спортивный зал;
5. Интерактивная доска для просмотра фильмов, презентаций, видеоматериалов, подготовленных педагогом и обучающимися.
6. Участие в соревнованиях проводятся либо с привлечением арендованного за счет родителей транспорта, либо на общественном транспорте.
7. Посещение музеев, выставок, мастер-классов, соревнований

5. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Великородная В.А., Жиренко О.Е., Кумицкая Т.М. Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. – 224 с.
2. Справочник классного руководителя Издательский дом МЦФЭР № 1-12
3. Защитникам Отечества посвящается... /Ред.-сост. Л.И. Жук – Мн.: Изд. ОО «Красико-Принт», 2019г. – 128 с.
4. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
5. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
6. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
7. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
8. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

9. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
10. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).