

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «БЕРЕЗКА»  
города Сарова

Программа принята на заседании педагогического совета протокол №1 « 05 » июня 2025 года	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «ООЦ «Березка» _____ Е.А.Рындин « 05 » июня 2025 года
---	---



**КРАТКОСРОЧНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЛЕТНИЙ ВОЛАН»**

Разработчик:  
педагог-организатор  
Кочеткова М.С.  
Срок реализации: 21 день  
Возраст детей: 9 - 15 лет

г. Саров,  
2025

## 1. Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьника, но не все родители в силах обеспечить ребенку полноценный, правильно организованный отдых. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летний волан» (далее – Программа), реализуемая опытными педагогами.

Программа реализуется на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Оздоровительно-образовательный центр «Березка» (далее – МБУДО «ООЦ «Берёзка»). Программа включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и инвалидностью, в условиях МБУДО «ООЦ «Берёзка».

Программа является инклюзивной, в основу ее реализации закладывается дифференцированный подход, учитывающий нормотипичных детей, детей – инвалидов и детей с ОВЗ. К категориям детей-инвалидов и детей с ОВЗ относятся – глухие и слабослышащие дети.

Физическая активность, творческая деятельность в условиях загородного оздоровительного лагеря являются эффективными средствами для социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, развития эмоциональной сферы, успешной социализации и адаптации детей-инвалидов, детей с ОВЗ, а также формирования у них коммуникативных навыков с целью быть понятым и услышанным в современном обществе.

Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в виде спорта «бадминтон».

Для реализации программы «Летний волан» используется полная модель инклюзии, предусматривающая постоянное полное включение в совместную образовательную деятельность обучающихся с ОВЗ с нормотипичными детьми. Эта модель предусматривает, что дети с ОВЗ осваивают ту же, что и нормотипичные дети дополнительную общеобразовательную программу, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

### **Нормативно-правовые условия:**

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **1.1. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена поиском эффективных способов оздоровления, отдыха и развития детей, в том числе с ОВЗ.

Реализация Программы на базе загородного оздоровительного лагеря выполняет важную миссию по оздоровлению и воспитанию детей. Кроме того, Программа способствует формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья коммуникативных навыков, что поможет в будущем интегрироваться в общество.

Программа «Летний волан» призвана обеспечить детей навыками социального быта, общения со сверстниками, необходимыми компетенциями, социальными нормами поведения. В загородном оздоровительном лагере созданы оптимальные условия для безопасного времяпрепровождения, комфортного общения и личностного роста детей.

## **1.2. Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями Программы являются особые образовательные потребности детей, в том числе с ОВЗ:

- организация доступной образовательной среды;
- потребность в психолого-педагогическом сопровождении;
- потребность в специфическом использовании традиционных методов обучения/ коммуникации/ взаимодействия.

## **1.3. Направленность**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летний волан» имеет физкультурно-спортивную направленность. Также в Программу включены компоненты художественной и социально-гуманитарной направленностей.

Программа реализуется в период летних каникул. Объем программы 9 часов.

## **1.4. Новизна**

Новизна представленной Программы заключается в том, что она предусматривает сочетание спортивных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями для нормотипичных детей, детей-инвалидов и детей с ОВЗ. Находясь в МБУДО «ООЦ «Берёзка», дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса, общение со сверстниками.

## **1.5. Адресат программы**

Программа «Летний волан» предназначена для нормотипичных детей, детей - инвалидов и детей с ОВЗ (глухие, слабослышащие) от 9 до 15 лет. Численность контингента 11 человек.

## **1.6. Формы организации обучения**

Программа «Летний волан» нацелена на физическое самосовершенствование детей, в том числе с ОВЗ в условиях МБУДО «ООЦ «Берёзка». В ней использованы эффективные формы и методы работы с детьми и мероприятия, обеспечивающую работу с детьми:

- познавательные игры-викторины, квизы;
- спортивные игры и соревнования, эстафеты;
- настольные игры;

- творческие конкурсы.

Виды занятий по программе: индивидуальные и групповые занятия, тренировки, самостоятельная работа, работа в парах, игровая деятельность.

## **2. Цели и задачи**

**Цель:** создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей, в том числе с ОВЗ, а также воспитательной среды, способствующей раскрытию и развитию интеллектуального, физического потенциала детей; формирование здоровой, разносторонне развитой личности через спортивно-тренировочную, игровую и познавательную деятельности.

### **Задачи:**

- создать условия для комфортного проживания и развития компетентности нормотипичных детей и детей с ОВЗ в принятии решений на основе активного включения в социально значимую, спортивную и оздоровительную деятельность в разных сообществах и образовательных пространствах детского лагеря;
- приобщать детей, в том числе с ОВЗ, к здоровому образу жизни, как одному из условий личной и социальной успешности;
- создать благоприятных условия для реабилитации и укрепления здоровья детей, в том числе с ОВЗ, использовать окружающую природу в качестве источника оздоровления ребенка;
- организовать среду, предоставляющую детям возможность для самореализации на индивидуальном личностном потенциале.
- поддерживать спортивно-одаренных детей, в том числе с ОВЗ, для реализации их интересов и потребностей в саморазвитии в избранном виде спорта (бадминтон);
- формировать навыки межличностного и группового общения среди обучающихся посредством тренингов и игр с педагогом-психологом;
- поддерживать потребность детей в общении, дружбе, в совместной спортивной и творческой деятельности.

## **3. Планируемый результат**

- сохранение и укрепление здоровья у детей, выработка потребности в ведении здорового образа жизни, соблюдении режима дня;
- улучшение психологического микроклимата во временном детском коллективе, создание доброжелательной атмосферы;

- реализация нормотипичными детьми, детьми – инвалидами и детьми с ОВЗ своих индивидуальных спортивных способностей;
- формирование устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- развитие физических качеств, двигательных способностей, выносливости;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья в выбранном виде спорта (бадминтон);
- формирование у детей, в том числе с ОВЗ, навыков здорового образа жизни, санитарно-гигиенической культуры;
- развитие личностных качеств: коммуникабельность, общая эрудиция, уровень культуры, дисциплина, ответственность за порученное дело;
- активное включение в общение и взаимодействие с окружающими на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Первостепенным результатом реализации программы является создание максимальной возможности проявить детям, в том числе с ОВЗ, свои возможности в избранной области деятельности. Овладение основами приемов, техническими навыками в выбранном виде спорта (бадминтон).

Игры и соревнования, занятия объединяют детей, в том числе с ОВЗ, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести активный образ жизни.

Для определения результативности детей по Программе педагогом проводится мониторинг: отслеживаются теоретический и практический уровни подготовки обучающихся по основным разделам Программы; уровень личностного развития; активное участие детей, в том числе с ОВЗ, в играх, соревнованиях и прочее.

#### **4. Характеристика программы**

Программа «Летний волан» предполагает возможность участия как нормотипичных детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья. Ведущей деятельностью для детей, в том числе с ОВЗ, станет социальная проба, заключающаяся в том, что на оздоровительных, образовательных, спортивных и творческо-прикладных занятиях (познавательные и подвижные игры, конкурсно-игровые программы, мастер-классы, спортивные и творческие состязания) они будут знакомиться с рекреационными и образовательными возможностями детского лагеря,

тем самым расширяют свои познания об окружающем мире, попробуют себя в описании и обосновании своего отношения к происходящим явлениям и событиям.

Дети, в том числе с ОВЗ, включаясь в технологию социальной практики, попробуют применить полученные знания во время итоговых мероприятий – отрядных и общелагерных. Общелагерные дела позволят проверить единство и сплочённость группы, творческие способности в различных индивидуальных и групповых конкурсах. Спортивные мероприятия проводятся как обычные мероприятия и игры, дети с нарушением слуха нуждаются только в более простом объяснении правил и наглядном материале, внимательном отношении к слуховым аппаратам ребенка.

При проведении общелагерных мероприятий дети с ОВЗ наравне со всеми участвуют в мероприятиях, но, чаще правила немного смягчаются для них в тех случаях, если данное мероприятие является сложным для них.

Уникальность данной программы состоит в возможности разностороннего социально-реабилитационного воздействия в учреждении на детей с ограниченными возможностями, которое складывается из следующих составляющих:

- оздоровление: занятия физкультурой, игротерапия, арт-терапия, режим дня, мероприятия на свежем воздухе, сбалансированное питание;
- социально-коммуникативная реабилитация: изменение круга общения, деятельность в составе малых групп; изменение социальной роли;
- социально-психологическая реабилитация: социальная активизация в процессе занятий: наблюдение за успехами других детей с ограниченными возможностями, изменение точки зрения на уровень своих возможностей и степень ограничений, повышение собственной самооценки;
- социокультурная реабилитация: участие в концертах, конкурсах, просмотр выступлений творческих коллективов;
- социально-педагогическая реабилитация: духовно-нравственное воспитание;
- социально-бытовая реабилитация: деятельность, направленная на гигиену и организацию быта.

Для достижения наилучшего результата в процессе обучающих, развивающих занятий необходимо опираться на следующие принципы:

- принцип доступности подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса у детей, изучающих информационными технологиями и техническим творчеством;
- принцип постепенности реализуется через такие правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»;
- принцип чередования нагрузки видов деятельности важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта;
- принцип зрительной наглядности – это демонстрация упражнений, наглядный пример педагога. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются выбранному виду деятельности.
- принцип вариативности создает условия для выбора задания по сложности для успешного его выполнения, вида деятельности для ускорения выполнения задания при необходимости, выбора партнера (группы партнеров) в команде для создания комфортной психологической среды или ситуации успеха;
- принцип погружения в информационную среду создает возможность для глубокого изучения и апробации на практических занятиях и, как следствие, получение прочных знаний о предмете исследования, определение возможности их применения на практике, формирования навыков деятельности.

### **Технологии воспитательной деятельности.**

В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии – формирование навыков здорового образа жизни (зарядка, тренировки по выбранному виду спорта (бадминтон), спортивный праздник, веселые старты, эстафеты);
- технология коллективно-творческой деятельности. Вся деятельность внутри отряда – коллективная, от принятия решения до реализации задумок;
- игровые технологии – активизация и интенсификация деятельности детей (игры на знакомство, на выявление лидера, коммуникативные, игровые программы, подвижные игры на открытом воздухе);
- технология создания ситуации успеха – формирование новых мотивов к деятельности, изменение уровня самооценки, самоуважения (комфортная среда общения, тренинги с педагогом-психологом);

– технология командообразования предполагает снижение уровня тревожности, формирование благоприятного психологического климата, выработки коллективных ценностей (игры на взаимодействие).

### 5. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Инструктажи безопасности. Тренировочная эвакуация. Антитеррористические мероприятия</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	Опросы, викторины, наблюдение
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
2.1	Оздоровительная гимнастика (утренняя зарядка)	1	0	1	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	0	1	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
2.3	Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе	1	0	1	игра, наблюдение
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
4.	<b>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	наблюдение, беседа

	спортивных соревнованиях и иных спортивно-развлекательных мероприятиях)				
5.	Адаптивные игры, психологические тренинги, анкетирование	0.6	0	0.6	наблюдение
6.	Тематические развлекательные мероприятия, творческие мастер-классы	1	0	1	наблюдение, беседа
7.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте	0.2	0.2	0	Опрос, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>0.4</b>	<b>8.6</b>	

### 5. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов программы	Отведенное время	Содержание
1	Инструктажи безопасности. «Режим дня. Правила безопасного поведения в лагере»	12 минут	Вводное занятие. Знакомство детей с техникой безопасного поведения в условиях загородного лагеря.
2	Занятия по общей физической подготовке	3 ч	Ежедневная оздоровительная гимнастика (утренняя зарядка) Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры, в том числе со спортивным инвентарем (мячи, скакалки, ракетки).

3	Занятия по специальной физической подготовке	4 ч	Занятия, направленные на знакомство и расширение знаний о технике игры «бадминтон» (хват ракетки, подача, удар, стойка).
4	Спортивно-развлекательное мероприятие. Соревнование по бадминтону	1 час	Практическая отработка полученных знаний по виду спорта «бадминтон».
5	Психологические тренинги: «Поверь в себя», игра «Эмоции и поступки», «Эффективное взаимодействие». Анкетирование	36 минут	Входное анкетирование детей. Игры-тренинги с педагогом-психологом на знакомство, сплочение, расслабление.
7	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте	12 минут	Медиа – лекторий (короткометражный фильм) «Спорт – норма жизни»

**Базовые понятия о технике безопасности.** Основные понятия в сфере укрепления безопасности жизнедеятельности в детском лагере, профилактики правонарушений, девиаций, организация деятельности, альтернативной девиантному поведению – познание (цикл тренингов с педагогом-психологом), испытание себя (спорт), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе искусство, творчество и др.).

**Физическое развитие человека.** Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и

гармоничного развития личности. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание.

**Правила проведения восстановительных процедур:** дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.** Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон. Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон.** Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

**Упражнения специальной технической подготовки.** Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

## Календарный учебный график

День смены														Кол-во недель (в смену)	Кол-во часов (в смену)	Кол-во групп (в смену)
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
3					4.5						1.5			2	9	1

### 7. Материальное и кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем по виду спорта «бадминтон» и педагогом-психологом.

Для реализации программы используется спортивный зал, спортивная уличная площадка, необходимый инвентарь.

#### Материалы и инструменты:

- оргтехника (ноутбук / мультимедийный проектор);
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, ракетки для бадминтона, воланы);
- художественные средства, игры настольные и другие;
- настольные игры (Монополия, Мафия, Дженга, Уно, Имаджинариум, Морской бой);
- аудиотека, фонограммы.

### 8. Список литературы

1. Алехина С.В., Зарецкий В.К. Инклюзивный подход в образовании в контексте проектной инициативы «Наша новая школа» / Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». – М., 2010.
2. Вифлеемский А.Б. Летний отдых в соответствии с новым образовательным законодательством. / Народное образование. – 2014.
3. Турманидзе В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки: учебное пособие / Изд-во Ом. гос. ун-та. – Омск, 2008.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / Пособие для учителя – Москва, 2010.
5. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / «Феникс» - Ростов н/Д, 2009.
6. Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Учимся играть в бадминтон / Чистые пруды – М., 2009.

7. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / ООО «Гражданский альянс» - М., 2009.

8. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / СибГУФК – Омск, 2003.

