

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника
управления по физической
культуре, спорту и
молодежной политике

М.Е. Букреев

«30» декабря 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

с педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР № 1»

«30» декабря 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»
А.В. Пашутина

Приказ № 332 от 30.12 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЮНЫЕ БАДМИНТОНЯТА»**

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Городской округ Коломна

2025

Разработчики программы:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»	Пашутина Анна Васильевна
Заместитель директора	Тыщук Елена Викторовна
Начальник отдела	Алиева Юлия Шабановна
Тренер-преподаватель	Кучеров Сергей Сергеевич
Тренер-преподаватель	Кулага Роман Олегович
Тренер-преподаватель	Нефедова Анастасия Игоревна
Инструктор-методист	Власов Сергей Николаевич
Инструктор-методист	Глухова Екатерина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план-график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

2.5. Рабочая программа воспитания

2.6. Календарный план воспитательной работы

2.7. Меры безопасности на занятиях

Раздел 3. Информационное обеспечение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юные Бадминтонята» (далее – Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для детей дошкольного возраста, направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников. Основной акцент делается на формирование базовых двигательных качеств (ловкость, координация, скорость, выносливость, гибкость), укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, и создание положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказом министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы 1-2 года. Группы формируются из учащихся от 5 до 7 лет. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по общеразвивающей программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. По итогам освоения программы в конце каждого учебного года производится контроль за уровнем физического развития и освоением двигательных навыков, соответствующих возрастным особенностям детей. Обучающиеся имеют право принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках и внутренних фестивалях, направленных на популяризацию бадминтона и двигательной активности. Программа «Юные Бадминтонята» является общеразвивающей и направлена на создание основы для гармоничного физического развития и формирования интереса к бадминтону. Она не преследует целей спортивной подготовки и не предполагает выполнение разрядных требований или нормативов Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) в рамках ее освоения. В случае, если по завершении освоения программы и по достижении соответствующего возраста обучающийся (или его законные представители) изъявляет желание продолжить занятия бадминтоном в рамках программ спортивной подготовки, переход осуществляется в соответствии с правилами приема и требованиями, установленными для данных программ. При этом могут быть предусмотрены вступительные испытания или нормативы общей и специальной физической подготовки, соответствующие возрасту и специфике выбранной программы спортивной подготовки, если таковые указаны в соответствующей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Программа рассчитана на возрастную категорию от 5 до 7 лет. В целях поддержки физического состояния организма детей и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе они могут начинать заниматься в любом возрасте от 5 до 7 лет. Нагрузка

подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке обучающихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся.

Расписание и продолжительность физкультурно-спортивных занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Юные Бадминтоняты» устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов занятий устанавливается в астрономических часах. При этом продолжительность одного занятия для детей 5 – 7 лет, не должна превышать 45 минут, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, общее физическое развитие, знакомство с базовыми элементами бадминтона в игровой форме, а также укрепление здоровья и формирование интереса к физической активности. В процессе обучения все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Программа ставит своей целью формирование у детей основ здорового образа жизни, знакомство с принципами честной игры, уважения к соперникам и правилам, а также популяризацию бадминтона.

На данную Программу, являющуюся дополнительной общеразвивающей, не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бадминтон.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - создание условий для формирования устойчивого интереса к двигательной активности и спорту через средства бадминтона, сохранения и укрепления собственного здоровья детей посредством использования современных игровых методик на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, первичных гигиенических навыков и позитивного отношения к заботе о своем теле;
- всестороннее гармоничное развитие базовых физических качеств (ловкости, координации, быстроты, выносливости) посредством подвижных игр, эстафет и упражнений;
- общее укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма и профилактика нарушений осанки;
- первичное знакомство с элементами бадминтона в игровой форме, формирование элементарных двигательных умений и навыков владения ракеткой и воланом;
- воспитывать позитивное отношение к физической культуре, спорту, и занятиям бадминтоном;
- формировать навыки взаимодействия в коллективе, взаимопомощи, честной игры и соблюдения правил;
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, формирование желания быть физически активным.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Укрепление психофизического здоровья обучающихся.
2. Владение основами знаний и умений в области вида спорта «бадминтон».
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
4. Сплочение детского коллектива, формирование навыков взаимодействия в группе, чувства товарищества и взаимопомощи.
5. Воспитание дисциплины, ответственности, уважения к сверстникам, тренеру и спортивному инвентарю.
6. Развитие навыков самоконтроля, умения следовать правилам и инструкциям, проявлять

настойчивость в достижении поставленных целей.

7. Стабильность состава обучающихся и высокий уровень посещаемости занятий.

1.3. Содержание программы

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-2 года	5 лет - 7 лет	5 - 15	1,5	69

*Общее количество часов в год может варьироваться как в меньшую, так и в большую сторону в связи с особенностями календарного года.

Годовой учебно-тренировочный план спортивно-оздоровительных групп.

Продолжительность и объемы реализации программы в зависимости от количества часов:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах
		1,5 часа
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	28
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Теоретическая подготовка	4,5
4.	Спортивные праздники, показательные выступления, открытые занятия	4,5
5.	Развитие познавательных способностей и сенсорики	5
6.	Тестирование и контроль	3
Общее количество часов в год		69

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Что такое спорт и зачем он нужен	Понятие спорт как веселых и интересных занятий, которые помогают стать сильнее, быстрее и ловчее. Также спорт является средством укрепления здоровья.
2.	Знакомство с бадминтоном	Доступное знакомство детей с особенностями игры и атрибутами, предназначенными для игры в бадминтон.
3.	Гигиена и здоровый образ жизни	Понятия о простых правилах ухода за собой, важности правильного питания и режима дня. Питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.
4.	Правила безопасности, предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бадминтоном. Основные меры первой помощи в простой форме.

5.	Терминология бадминтона	Объяснение самых простых и часто употребляемых понятий, сопровождая объяснения наглядными демонстрациями.
----	-------------------------	---

Методика и содержание работы

Основной целью физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися дошкольного возраста является всестороннее физическое развитие дошкольников, направленное на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (координации движений, ловкости, быстроты, выносливости), формирование правильной осанки, развитие внимания, концентрации, а также воспитание положительного отношения к активному образу жизни и устойчивого интереса к спорту через адаптированные игровые элементы бадминтона. В процессе обучения используется легкий, яркий, безопасный инвентарь, специально адаптированный для детей, и адаптированные упражнения, соответствующие психофизиологическим особенностям и возрастным возможностям детей. Педагогический процесс строится на принципах индивидуализации и дифференциации. Целесообразно вести процесс обучения постепенно и последовательно, от простого к сложному, с учетом индивидуальных темпов развития, уровня подготовленности и интересов каждого ребенка. Обеспечивается частая смена видов деятельности для поддержания высокого уровня внимания и мотивации. Роль тренера-преподавателя заключается в создании позитивной и мотивирующей среды, демонстрации упражнений, контроле за правильностью выполнения, обеспечении безопасности, поощрении инициативы и творчества детей, а также в поддержке каждого ребенка в процессе освоения новых движений и навыков.

Средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

При реализации программы «Юные Бадминтонята» используются комплексные средства физического воспитания и оздоровления, направленные на гармоничное развитие дошкольников, формирование интереса к двигательной активности и освоение базовых навыков бадминтона в игровой форме. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, прыжки, ползание и лазание, упражнения на равновесие, броски и ловля, упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения на гибкость. Оздоровительные упражнения - дыхательные, ходьба (на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы), катание мячика стопами. Эта группа упражнений направлена на укрепление здоровья, формирование у обучающихся правильной осанки, профилактику плоскостопия, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Нагрузка должна быть умеренной, преимущественно аэробной. Необходимы частые переключения видов деятельности, с целью поддержания интереса и предотвращения утомляемости.

В основе обучения лежит процесс развития ОФП и СФП, так как подготовка на данном этапе носит подготовительный развивающий характер.

Основным методическим принципом является принцип наглядности. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям обучающихся. Соревновательный метод применяется в эстафетах и спортивных играх.

В процессе подготовки используются игры:

- сюжетно-ролевые;
- подвижные;
- специальные, которые позволяют развить необходимые качества, освоить элементы техники вида спорта бадминтон.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста – это комплекс физических упражнений и подвижных игр, направленный на всестороннее развитие основных качеств (ловкость, координация, равновесие, скорость, сила, выносливость, гибкость) без узкой спортивной специализации.

С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, укрепляют крупные мышцы, повышают общую работоспособность, формируют интерес к физической активности.

Проводится работа на укрепление всех групп мышц, формирование правильной осанки, развитие основных двигательных навыков (бег, прыжки, метания, лазание), улучшение координации движений и равновесия.

Упражнения на координацию и равновесие:

- «по следам» - ходьба по линиям, змейкой, вперед, назад;
- «цапля» - стойка на одной ноге, руки в стороны, стараемся удержать равновесие;
- «зверята» - имитация движений животных (ходьба на четвереньках, прыжки, ползание).

Упражнения на быстроту и ловкость:

- «догонялки» - простая игра в салки на ограниченной площадке;
- «светофор» - дети бегают, на «красный» - стоп, «желтый» - медленно, «зеленый» - быстро;
- «перебежки к домикам» - бег от одной линии к другой по сигналу;
- «змейка» - бег между предметами (конусами, фишками).

Силовые упражнения (с собственным весом, в игровой форме):

- «лягушка» - приседания с касанием руками пола;
- «самолетик» - лежа на животе, руки и ноги поднимаем вверх.

Гибкость:

- «достань носочки» - сидя на полу, ноги прямые, наклоны вперед;
- «бабочка» - сидя, стопы вместе, колени разводим в стороны;
- «кошечка/собачка» - стоя на четвереньках, прогибаем и выгибаем спину.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это целенаправленный комплекс педагогических мероприятий и игровых упражнений, направленный на формирование и совершенствование физических качеств и двигательных навыков, которые необходимы для успешного освоения начальных элементов бадминтона с учетом возрастных особенностей и приоритета оздоровительной направленности.

Координация движений:

- подбрасывание и ловля шарика/мячика/волана;
- подбрасывание шарика стоя на одной ноге, выполнение хлопка в ладоши и ловля шарика;
- чеканка шарика/мячика/волана стоя на одной ноге;
- отбивание шарика в прыжке ладонью

Ловкость:

- жонглирование одной рукой воздушного шарика;
- передача воздушного шарика в парах;
- чеканка шарика то одной, то другой рукой;
- ходьба с воланом на раскрытой ладони, на голове;

Скорость реакции:

- ловля легкого мяча, по команде «Урони!» или «Лови!», ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его или роняет его и ловит после отскока;
- ловля легкого мяча в парах без отскока и с отскоком;
- «успей взять!» дети стоят вокруг тренера. Перед каждым лежит волан. Тренер держит волан в руке. Когда тренер роняет волан (или хлопает в ладоши), дети должны как можно быстрее схватить свой волан.
- дети бегают по сигналу выполняют остановку прыжком на две ноги, на одну ногу, на 360 градусов.

Баланс и устойчивость:

- «аист с воланом на голове» - стоя на одной ноге, вторую согнуть в колене, руки в стороны;
- «ласточка» - стоя на одной ноге, другую прямую ногу отвести назад, корпус слегка наклонить вперед и достать стоящий перед собой волан;
- развести стоящие вокруг ноги 4 волана стоя на одной ноге;
- «бадминтонная стойка» - имитация основной стойки бадминтониста (ноги чуть шире плеч, колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед). Поочередно поднимать пятки, затем носки, перекачиваться с одной стопы на другую, сохраняя положение тела.

Базовая выносливость:

- догонялки с воланом, ведущий салит воланом другого игрока, тот кого засалили становится ведущим;

- перенос воланов по линиям или точкам бадминтонного корта;
- перестрелка воланами через сетку по командам.

Начальная сила мышц рук и плечевого пояса:

- «отталкиваем стену как супергерои!» сгибаем руки в локтях, приближаясь к стене, затем отталкиваемся;
- исходное положение упор лежа, на полу стоит волан на уровне пояса, выполнение подтягивания ног к волану затем рук поочередно;
- исходное положение упор лежа с упором на колени, на полу на уровне груди стоит волан, поочередно правой рукой отодвигаем волан от себя левой придвигаем и наоборот.

Пространственное мышление:

- метание воланом через сетку в обруч;
- броски легких мячиков в корзину на разных расстояниях.

Предметная подготовка:

Ракетка:

- обучение хватам ракетки (открытый, закрытый);
- имитация ударов сверху, снизу (открытой и закрытой стороной);
- удары по неподвижному подвешенному волану или шарикю.

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, игровые и сюжетно-ролевые занятия, участие в веселых стартах и мини соревнованиях.

- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения всестороннего физического развития, освоения базовых двигательных навыков, формирования интереса и любви к физической активности и спорту, развитие психических качеств, воспитание дисциплины и ответственности.

- спортивные праздники;

Дни здоровья, спортивные праздники, веселые старты и другие масштабные мероприятия, где дети показывают освоенные навыки в праздничной атмосфере.

Использование словесных и наглядных методов

В дошкольном возрасте дети усваивают информацию через множество каналов и комбинирование их методов позволяет максимально эффективно вовлечь их в процесс обучения. Инструкции для детей должны быть короткими и понятными, с многократным повторением. Обучение строится через игру используя при этой яркие образы и интонации. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – всестороннее и гармонично развитие личности дошкольника средствами физической культуры и спорта, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитие морально-волевых качеств, позитивной социализации и привитие интереса к спортивной деятельности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с годовым планом учебно-тренировочной работы, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цели деятельности в физическом воспитании детей дошкольного возраста, объединяются общей направленностью: укрепление и сохранение здоровья детей, обеспечение всестороннего физического развития, формирование устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни, развитие основных двигательных качеств и навыков, а также подготовки к школьному обучению через двигательную активность. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство

тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; игровые методы и приемы.

Психологическая подготовка

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, позитивного отношения к занятиям спортом, целеустремленности и развитию базовых личностных качеств через игровую деятельность. Психологическая подготовка является неотъемлемой частью каждого тренировочного занятия, интегрируясь во все этапы обучения и направлена на создание максимально комфортной, стимулирующей и развивающей среды для каждого ребенка. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения программы является:

Предметные:

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале, правил личной и общественной гигиены;
- формирование координации движений, ловкости, быстроты и пространственной ориентации в процессе игровых упражнений;
- знание названий основных элементов инвентаря (ракетка, волан, сетка) и игрового пространства (площадка);
- умение выполнять основные двигательные действия (бег, прыжки, приставные шаги);
- овладение элементарными навыками обращения с бадминтонной ракеткой и воланом (правильно держать ракетку, выполнять простые подбивания волана)

Личностные:

- формирование таких качеств, как целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность и ответственность;
- проявление доброжелательности, взаимопомощи и уважения к сверстникам и взрослым во время занятий и игр;
- умение следовать правилам поведения и безопасности во время спортивных занятий;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и важности физической активности.

Метапредметные:

- способность внимательно слушать и понимать инструкции педагога;
- владение основами гигиены, соблюдение режима дня;
- развитие элементарных навыков самоконтроля и саморегуляции своих движений и эмоционального состояния в игровой ситуации;
- умение запоминать и воспроизводить последовательность действий в простейших игровых комбинациях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график, приводимый в Программе, носит примерный, рекомендуемый характер.

Срок обучения	2 года
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	46 недель
Количество часов в год	69 часов
Продолжительность занятия	45 минут
Периодичность занятий	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для девочек и мальчиков;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (фишки, облегченные мячи, воланы, ракетки, бадминтонная сетка, воздушные шарик, и т.д.).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения обучения, не передающимся в индивидуальное пользование:

№	Наименование
1	Воланы
2	Сетка
3	Облегченные мячи (3 штуки)
4	Фишки
5	Ракетки (20 шт.)
6	Воздушные шарик

2.3. Оценочные материалы

Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Педагогический контроль

Тренер - преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и самочувствием детей, динамикой физического развития, уровнем освоения двигательных навыков, эмоциональным состоянием и интересом к занятиям поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов.

Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается процедурами итогового контроля обучающихся, проводимой в форме игры, без создания стрессовых ситуаций.

Итоговый контроль проводится один раз в год в несколько этапов, интегрированных в привычную тренировочную деятельность. Срок проведения декабрь текущего года. Фиксируются качественные характеристики движений, эмоциональные реакции, взаимодействие с другими детьми и тренером, уровень самостоятельности и инициативы. Результаты итогового контроля обучающихся отражаются в протоколе индивидуальных результатов, который является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

Комплексы нормативов по развитию физических качеств:

5,0-4,0 – высокий;

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд	Балл	«5» – 15-20 раз для возраста 5-6 лет, 20-25 раз для возраста 6-7 лет; «4» – 10-15 раз для возраста 5-6 лет, 15-20 раз для возраста 6-7 лет; «3» – 7-10 раз для возраста 5-6 лет, 10-15 раз для возраста 6-7 лет.
2.	Прыжок в длину с места	Балл	«5» – 80-100см для возраста 5-6 лет, 100-120 для возраста 6-7 лет; «4» – 70-80см для возраста 5-6 лет, 90-100 для возраста 6-7 лет; «3» – 60-70см для возраста 5-6 лет, 80-90 для возраста 6-7 лет;
3.	Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 1.5 метра за 30 секунд.	Балл	«5» – 5-8 раз для возраста 5-6 лет, 8-12 раз для возраста 6-7 лет; «4» – 4-5 раз для возраста 5-6 лет, 6-8 раз для возраста 6-7 лет; «3» – 2-4 раз для возраста 5-6 лет, 4-6 раз для возраста 6-7 лет.
4.	Умение правильно держать ракетку.	Зачет/Незачет	Тренер просит ребенка показать, как он держит ракетку для удара сверху (как при подаче). «Зачет»: Пальцы расположены свободно, хват «рукопожатием», кисть подвижна. «Незачет»: Ракетка зажата в кулаке.
5.	Правильная базовая стойка.	Зачет/Незачет	Тренер дает команду: «Прими стойку бадминтониста!». «Зачет»: Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди, колени согнуты, корпус наклонен вперед, ракетка впереди.
6.	Чувство волана и умение выполнить базовый удар сверху. (5 попыток)	Балл	«5» - 2-3 успешных попадания для возраста 5-6 лет, 3-5 успешных попадания для возраста 6-7 лет
7.	Жонглирование волана ракеткой (2 попытки)	Балл	«5» – 3-5 раз подряд для возраста 5-6 лет, 5-7 раз подряд для возраста 6-7 лет; «4» – 2-3 раз подряд для возраста 5-6 лет, 3-5 раз подряд для возраста 6-7 лет.

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2.4. Методические материалы

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ, необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Игровая форма: Все занятия должны проводиться в виде увлекательных игр, сказочных сюжетов, эстафет. Это основной способ заинтересовать детей и поддерживать их мотивацию. Разнообразие: Чередование различных видов активности для развития всех групп мышц и физических качеств. Безопасность: Исключение чрезмерных нагрузок, травмоопасных упражнений. Постепенность: Увеличение сложности и объема упражнений должно быть строго дозированным. Положительные эмоции: Создание атмосферы радости и успеха. Комплексность: Развитие не только физических, но и психических качеств (внимание, память, мышление, воля).

Развитие ловкости и координации движений Игры с мячом: ловля, броски (одной и двумя руками, от груди, из-за головы), метание в цель, прокатывание, ведение (несложное). Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед, через невысокие препятствия. Бег с изменением направления, темпа, оббегание предметов. Ползание и лазанье: по гимнастической стенке (с поддержкой), под препятствиями, по скамейке. Полосы препятствий, состоящие из простых элементов. Ритмическая гимнастика, танцевальные элементы.

Развитие скорости: Ускорения на короткие дистанции (5-10 метров). Старты из различных положений (сидя, лежа, спиной вперед). Игры на реакцию ("Догонялки", "День-ночь", "Светофор"). Быстрое выполнение простых движений по сигналу.

Развитие выносливости: Длительный бег в медленном темпе (продолжительностью 1-3 минуты, в игровой форме). Подвижные игры с многократным повторением движений (например, "Мышеловка", "Карусель"). Умеренные эстафеты.

Развитие силы (с использованием собственного веса): Общеразвивающие упражнения без предметов и с легкими предметами (платочки, кубики, флажки). Отжимания от пола с колен (упрощенный вариант). Упражнения для мышц брюшного пресса (лежа на спине, подъем ног или туловища – упрощенно). Приседания (неглубокие). Игры с элементами перетягивания, толкания, но без чрезмерного напряжения. Висы и подтягивания на низкой перекладине (с поддержкой, игровой форме).

Развитие гибкости: Упражнения на растяжку в игровой форме ("Кошечка", "Собачка", "Бабочка"). Наклоны, повороты туловища. Упражнения для суставов рук и ног. Максимальная амплитуда движений в пределах комфорта.

Развитие равновесия: Ходьба по ограниченной поверхности (линия на полу, гимнастическая скамейка). Стойка на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами). Повороты на месте, ходьба "по следам".

Формирование базовых двигательных навыков: Правильные формы бега, прыжков, метаний, бросков. Основы правильной осанки.

Психологическая подготовка: Воспитание целеустремленности, настойчивости, воли к победе (в игровой форме). Развитие внимания, памяти, мышления через игры с правилами. Формирование навыков работы в команде, взаимопомощи, дисциплины.

Структура физкультурного занятия

I. Вводная часть (5-7 минут)

1. Построение, приветствие: Организация детей, проверка готовности.
2. Ходьба и легкий бег: По кругу, с изменением направления, на носочках/пяточках ("Прячемся от лисы", "Идем по облакам").
3. Общеразвивающие упражнения в движении:
Круговые движения руками ("Вертушки").

Наклоны туловища в стороны ("Деревья качаются").

Легкие повороты ("Ищем воланчик").

4. Дыхательные упражнения: "Надуваем большой шарик".

II. Основная часть (30-35 минут)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) в игровой форме (15 минут):

"Ловцы мячей": Салки, где "ловец" пытается догнать остальных.

"Перепрыгни ручеек": Прыжки через линии/скакалки на полу.

"Паровозик": Ползание на четвереньках по заданной траектории.

"Цапля": Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по прямой линии).

"Камень-ножницы-бумага" (для активного отдыха): игра в парах.

2. Элементы бадминтона и развитие координации (15-20 минут):

"Поймай и подбрось!": Ловля воздушных шаров/очень легких мячей двумя/одной рукой, подбрасывание их вверх.

"Воздушный танец": Удержание воздушного шара/специального легкого воланчика в воздухе, подбивая его ладонью (позже – детской ракеткой без струн или короткой легкой ракеткой).

Вариант: Кто дольше продержит.

Вариант: Передача шара партнеру.

"Меткий бросок": Бросание мягких воланчиков/шаров в корзину/обруч с небольшого расстояния (развитие точности).

"Перенеси воланчик": Аккуратное переключивание/перенос воланчиков/мешочков из одной точки в другую (без падения).

III. Заключительная часть (5-7 минут)

1. Ходьба в спокойном темпе: Восстановление дыхания.
2. Упражнения на растяжку: Легкие потягивания, наклоны (сидя или стоя).
3. Рефлексия и похвала: Обсуждение, что понравилось, что получилось, похвала за усилия.
4. Дыхательные упражнения: "Цветок распускается".
5. Организованный выход из зала.

Методическое обеспечение программы для учащихся спортивно-оздоровительной группы

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео,

фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- игры (подвижные, малоподвижные).

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; - воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

- культурно-массовые мероприятия.

Примерный календарный план воспитательной работы.

Срок	Наименование мероприятия
1. Работа с родителями	
По графику	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
В течение года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
Декабрь	Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности.
2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми	
Январь	Комплектование групп.
По графику	Контроль над прохождением медицинского осмотра обучающихся.
По графику	Спортивные эстафеты Весёлые старты по ОФП Весёлые старты к Международному женскому дню 8 марта Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух». Спортивные эстафеты «Новогодние гонки» Соревнования и первенства Показательные выступления
3. Методическая работа с тренерами - преподавателями	
Постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил бадминтона, ЕВСК
Январь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий. Составление планов работы. Составление календаря соревнований.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

2.7. Меры безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности во время занятий

2.1. Во время занятий в зале, не должно быть посторонних лиц.

2.2. При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы самостраховки.

2.3. Соблюдать дисциплину.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2005.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижные игры. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская Е.В. Физическое развитие дошкольников: Программа, планирование, мониторинг. – М.: Сфера, 2011.
4. Голощёкина Г.Н., Севостьянова Л.Л. Физическая культура дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
5. Шарманова С.Б., Федорова С.Ю. Игровые технологии в физическом воспитании дошкольников. – М.: Просвещение, 2012.
6. Ковалев В.Д., Зайцева О.Е., Дорохина Е.Л. Подвижные игры и спортивные развлечения для детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2004.
7. Голощёкина Г.Н. Бадминтон в школе: Методическое пособие для учителей физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
8. Воробьёв В.И. Бадминтон: Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2014.
9. Железнякова Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. – М.:Издательский центр « Академия»,2004.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <https://shuttletime.bwfbadminton.com> Всемирная Федерация Бадминтона (BWF) – Программа "Shuttle Time"
2. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ.