

**Ракитина Марина Анатольевна**  
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

## **ПОДГОТОВКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.** Разработка дополнительных общеобразовательных программ в настоящее время вызывает много вопросов и является одной из основных проблем. В представленных материалах переосмыслены подходы к разработке дополнительных общеобразовательных программ в свете нового законодательства образования.

**Ключевые слова:** Концепция развития, общеразвивающие программы, вовлеченность детей в занятия, воспитание гармонично развитой личности.

Цель: подготовка и реализация общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности в спортивной школе.

Задачи для достижения цели:

1. Проанализировать возможности спортивной школы в части реализации общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.
2. Разработать общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по виду спорта настольный теннис.
3. Обеспечить реализацию программы кадровыми ресурсами.
4. Внедрить программу в деятельность спортивной школы.

Современная система дополнительного образования по спортивной подготовке в настоящее время строго регламентирует переходы с одного этапа спортивной подготовки на другой. Большое количество обучающихся не выполняют переводные нормативы. В этой связи возникает острая необходимость дать возможность спортивным школам обеспечить сохранность контингента в рамках реализации деятельности по общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по тем видам спорта, которые культивируются в конкретной спортивной школе.

Для решения задач **Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации**, закрепленной в **Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года**, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р появляется потребность научиться правильно разрабатывать, оформлять и реализовывать обучение детей по общеразвивающей программе по виду спорта «бадминтон».

Но эта ситуация сегодня осложняется отсутствием разъяснительной работы с обучающимися и их родителями. Тренеру-преподавателю необходимо в конце учебного года проводить беседы о возможности перевода на общеразвивающую программу, где будет снижена физическая нагрузка, изменится режим занятий, останется возможность соревновательной деятельности и возвращение на этап спортивной подготовки для тех, кто к этому стремиться.

Проанализировав состояние контингента спортивной школе по настольному теннису, администрация принимает решение о подготовке к реализации общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бадминтон».

Для осуществления вышеуказанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Внесение изменений в Устав учреждения, связанные с новым видом деятельности: обучение по дополнительным общеразвивающим программам.
2. Разработка и получение одобрения Педагогического совета по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бадминтон».



3. Определение возраста и количества обучающихся для обучения.
4. Разработка учебного плана и расписания занятий.
5. Определение стоимости и подготовка положения об оплате и договора о зачислении на обучение по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бадминтон».
6. Внедрение программы в деятельность спортивной школы.

#### **Разработка и утверждение документа**

Программа является локальным нормативным документом, поэтому она должна пройти экспертизу и утверждение в определённом порядке: рассмотрение программы на методическом (педагогическом) совете образовательного учреждения – анализ качества документа, его соответствия уставу образовательного учреждения, действующим нормативно-правовым документам и требованиям к содержанию дополнительного образования детей. Только после утверждения программы приказом директора она может считаться полноценным нормативно-правовым документом. Обновление и утверждение программы должно осуществляться до начала нового учебного года. Порядок рассмотрения и утверждения программы определяется локальным правовым актом образовательной организации.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам Часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ, Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403), действующим до 1 сентября 2028 года. Организации, вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Программа обеспечивает всестороннее развитие обучающихся (физическое и духовно-нравственное), содержит определенное количество часов, не обязует участие в соревновательных мероприятиях, не является спортивной подготовкой, но в то же время содержит оценочные средства (нормативы, которые обучающийся должен выполнить по окончании обучения по данной программе).

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по бадминтону**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов по программе: 108

г. Москва, 2025г



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));

Постановление главного 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»;

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

### **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1. Физкультурно-спортивная направленность программы** определяется не только направлением деятельности, но и ведущей педагогической идеей, выраженной в исходной концепции, целями и задачами программы. Ведущая педагогическая идея основывается на принципах и подходах к формированию программы:

принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;



принцип воспитывающего обучения – отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;

принцип гуманизации педагогического процесса – определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

принцип развивающего обучения – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;

принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

**2. Адресат программы:** обучающиеся 10-13 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

**3. Актуальность программы:** Современное общество предъявляет высокие требования к уровню физической активности подрастающего поколения, так как регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, формированию устойчивого интереса к двигательной активности и развитию личностных качеств. В условиях роста гиподинамии, связанной с использованием цифровых технологий и снижением двигательной активности школьников, особое значение приобретают дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности. Бадминтон является одним из наиболее доступных и универсальных видов спорта. Он не требует дорогостоящего оборудования, может проводиться как в зале, так и на открытых площадках, и подходит детям с разным уровнем физической подготовки. В процессе игры у обучающихся развивается быстрота реакции, координация движений, выносливость, внимание, глазомер, формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость, дисциплина и умение работать в команде. Кроме того, бадминтон способствует гармоничному физическому развитию и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Особую актуальность имеет развитие бадминтона в системе дополнительного образования, так как он позволяет вовлечь широкий круг детей в регулярные занятия спортом, формирует у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, обеспечивает содержательный досуг и профилактику асоциального поведения. Занятия по программе создают условия для раскрытия спортивного потенциала обучающихся, подготовки к участию в соревнованиях различного уровня, а также способствуют социальной адаптации и успешной самореализации личности. Таким образом, внедрение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бадминтону отвечает современным требованиям общества и государства в сфере воспитания здорового, активного и социально успешного поколения.

**4. Отличительные особенности программы/новизна:** Предлагаемая программа по бадминтону имеет ряд отличительных особенностей, которые определяют её актуальность и



эффективность в системе дополнительного образования. Во-первых, программа ориентирована не только на развитие физических качеств и спортивных навыков, но и на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. В её основе лежит сочетание спортивно-игровых методов, соревновательных элементов и современных педагогических технологий, что делает занятия динамичными и интересными для детей разных возрастных групп. Во-вторых, программа учитывает индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого ребёнка, предусматривает дифференцированный подход и возможность личностного продвижения. Это позволяет детям с различным уровнем физической подготовленности включаться в тренировочный процесс и постепенно повышать собственные результаты. В-третьих, новизна программы заключается в комплексном подходе: занятия строятся с учётом взаимодействия общефизической подготовки, технического и тактического обучения, психолого-педагогической поддержки и формирования ценностных установок личности. Кроме того, программа включает элементы внеурочной активности – участие в школьных и муниципальных соревнованиях, спортивных праздниках, что способствует социальной адаптации и воспитанию командного духа. В-четвёртых, отличительной особенностью является использование междисциплинарных связей: элементы правил и истории бадминтона интегрируются с учебными предметами (физическая культура, биология, ОБЖ), что повышает образовательную ценность программы и расширяет кругозор обучающихся. Таким образом, программа отличается практико-ориентированным, доступным и современным характером, способствует не только развитию физических качеств и спортивных умений, но и воспитанию гармонично развитой личности, готовой к активному и здоровому образу жизни.

**5. Уровень освоения программы:** базовый

**6. Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год (108 часов за 1 год обучения – для детей из расчёта 3 часа в неделю и 36 учебных недели). Занятия проходят 2 занятия в неделю (1 по 30 мин для детей).

**Цель и задачи программы:** Целью является создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса обучающихся к занятиям бадминтоном как средству гармоничного развития личности и приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачами же являются:**

1. Познакомить детей с бадминтоном как видом спорта.
2. Обучить основным элементам техники бадминтона (стойка, хват ракетки, подача, удары).
3. Формировать элементарные тактические умения.
4. Расширить двигательный опыт детей.
5. Познакомить с правилами безопасности на занятиях.

**Развивающие:**

1. Развивать координационные способности.
2. Развивать быстроту реакции.
3. Развивать ловкость и точность движений.
4. Развивать глазомер и пространственную ориентацию.
5. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины, ног.
6. Развивать гибкость и подвижность суставов.
7. Стимулировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, целеустремленность, выдержку).
3. Формировать навыки сотрудничества со сверстниками.
4. Воспитывать культуру поведения.
5. Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.



**Планируемые результаты освоения программы:** Освоение программы по бадминтону позволит обучающимся сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также осознанное отношение к собственному здоровью и необходимости ведения здорового образа жизни. В процессе регулярных тренировок у детей будут развиваться такие личностные качества, как дисциплинированность, целеустремлённость, ответственность, настойчивость и умение работать в команде. Особое внимание уделяется воспитанию уважительного отношения к партнёрам и соперникам, формированию навыков честной игры и соблюдению правил спортивного поведения. Программа способствует развитию метапредметных умений: школьники учатся ставить цели, планировать и контролировать результаты собственной деятельности, работать в сотрудничестве и взаимодействовать в парной или командной игре. В ходе занятий совершенствуются коммуникативные способности, развивается умение решать игровые и тактические задачи. Обучающиеся получают возможность применять знания из других предметных областей – биологии, анатомии, ОБЖ – для более глубокого понимания роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья. На предметном уровне дети осваивают историю и правила бадминтона, основные термины и этические нормы поведения на корте. Они овладевают базовыми техническими приёмами – подачей, ударами из различных положений, правильными перемещениями по площадке, а также элементарными тактическими действиями в одиночной и парной игре. В результате занятий повышается уровень общей и специальной физической подготовки: развиваются быстрота реакции, выносливость, координация, сила и глазомер. Программа также готовит обучающихся к успешному участию в соревнованиях школьного и муниципального уровня, что способствует не только спортивному росту, но и социальной адаптации.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:** Прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу с учетом возрастных особенностей занимающихся. Реализация программного материала должна обеспечивать соблюдение следующих принципов:

научности – подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;

целостности, комплексности педагогических процессов – непрерывности процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов, тренеров-преподавателей, психологов и медицинских работников;

концентрического (спиралевидного) обучения – повторяемость тем во всех возрастных группах, применение усвоенного и познание нового на следующем этапе развития;

систематичности и последовательности – непрерывность педагогических воздействий, взаимосвязь знаний, умений и навыков;

комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

связи теории с практикой – формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

индивидуально-личностной ориентации воспитания – главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

доступности – исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

успешности – на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;



коммуникативности – воспитание у детей потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

гуманизма – ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;

гуманизации – оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;

природосообразности – воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы;

культуросообразности – максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

целостности и единства – внутренняя неразрывность содержания и средств его представления: человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;

непрерывности оздоровительного воспитания – постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

достаточности – как формула «все хорошо в меру».

**Условия набора и формирования групп:** Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню подготовленности, стажу занятий. При этом следует учитывать, что границы возрастных периодов условны, трудно определить окончание одного и начало другого этапа развития. Помимо паспортного возраста необходимо учитывать биологический возраст. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы. Количество обучающихся в группе от 10 до 12 человек, продолжительность занятий определяется в зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей в соответствии с санитарными правилами и нормами. Программу реализует тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования.

**Формы организации и проведения занятий:** учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая

**Материально-техническое оснащение:** эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице 1). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Таблица 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ракетки для бадминтона	штук	18
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Видеотехника для просмотра изображений	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1



Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
5.	Воланы для бадминтона пластиковые	штук	24
6.	Воланы для бадминтона перьевые	штук	120
7.	Канат для лазанья	штук	4
8.	Ковер гимнастический (13 x 13м)	штук	12
9.	Катушки для бадминтонной струны	штук	10
10.	Теннисные мячи	штук	24
11.	Мат гимнастический	штук	12
12.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Мяч волейбольный	штук	6
14.	Мяч баскетбольный	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	6
16.	Станок для ракеток	штук	1
17.	Палка гимнастическая	штук	12
18.	Пылесос бытовой	штук	1
19.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	4
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Тренажер для отработки ударов	штук	2
25.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
26.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
27.	Набивные мячи	штук	9

Для достижения поставленных целей и задач Программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: проводить занятия в соответствии с Программой; готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

**Кадровое обеспечение:** уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н и (или) профессиональными стандартами «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-преподаватель». В исключительных случаях педагоги, не имеющие



специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности. Кадровое обеспечение предполагает наличие системы подготовки и переподготовки специалистов: педагогов; квалифицированного персонала для создания и содержания физкультурно-спортивных сооружений; медицинских работников

Для лиц, осуществляющих реализацию Программы рекомендовано: использование учебно-методического обеспечения; посещение образовательных семинаров по особенностям реализации Программы.

### **Рабочая программа**

Рабочая программа составляется на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты:

#### **Особенности организации образовательного процесса года обучения**

Этап базовой подготовки в бадминтоне является ключевым в формировании спортивных навыков и интереса к систематическим занятиям. В возрасте 10–12 лет у детей наблюдается активное развитие двигательных функций, высокая пластичность нервной системы, способность к быстрому освоению новых двигательных действий. Это делает данный возраст оптимальным для закладки технической базы и развития физических качеств, необходимых для дальнейшего спортивного совершенствования. Учебно-тренировочный процесс на данном этапе строится с учётом возрастных особенностей. Основной акцент делается на развитие координации движений, быстроты реакции, гибкости, ловкости и выносливости. При этом нагрузка должна быть дозированной, соответствующей возможностям детского организма, чтобы избежать переутомления и перегрузок. Важно сочетать общую физическую подготовку с постепенным введением элементов специальной подготовки. В тренировках широко применяются подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с мячами, скакалками, а также игровые задания с ракеткой и воланом. Это помогает не только развивать физические качества, но и поддерживать высокий эмоциональный фон занятий, формировать положительную мотивацию к тренировочному процессу. На этапе базовой подготовки большое внимание уделяется освоению техники: правильному хвату ракетки, стойкам, передвижениям по площадке, выполнению простейших ударов и подач. Обучение ведётся по принципу «от простого к сложному» с обязательной демонстрацией, использованием зрительных и игровых образов, а также поэтапной отработкой двигательных действий. Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает сочетание индивидуального, группового и парного взаимодействия. Дети осваивают основы соревновательной деятельности через игровые формы и упрощённые правила, что помогает им развивать тактическое мышление, учиться работать в команде, формировать уважение к партнёру и сопернику. Важным направлением является воспитательная работа: формирование дисциплинированности, ответственности за результат, навыков самоконтроля и соблюдения спортивного режима. Регулярность занятий (2–3 раза в неделю) и системность тренировочного процесса обеспечивают постепенное повышение уровня физической и технической подготовленности. Таким образом, учебно-тренировочный процесс в бадминтоне для детей 10–12 лет на этапе базовой подготовки направлен на гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к спорту, освоение основных технических и тактических элементов игры, а также воспитание личностных качеств, необходимых для дальнейшего спортивного роста. Содержание работы педиатра по контролю за влиянием средств **Программы на состояние здоровья и развитие детей и подростков**



Врачебный осмотр (освидетельствование) – основной вид работы. Задачи: назначение оптимальной медицинской группы, исходя из состояния здоровья; текущий контроль влияния средств Программы на состояние здоровья и развитие; назначение средств Программы в расширенном объеме (занятия в спортивных секциях); решение вопроса об ограничении средств программы (в случае заболевания или травмы)

### **Строевые упражнения**

*Строевые упражнения* являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Управление строем рекомендуется осуществлять распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – это движения отдельными частями тела или их сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности и неловкости и, наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

### **Акробатические упражнения**

*Акробатические упражнения*, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся: группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

### **Прикладные упражнения**

*Прикладные упражнения* являются естественными способами передвижения людей, преодоление ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.



Прикладные упражнения используются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и жизнеобеспечения.

В программе предложены основные виды движений, относящиеся к прикладным упражнениям, учитывающим возрастные особенности развития детей: упражнения в ходьбе (ходьба враспынную; ходьба с нахождением своего места в колонне; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба по кругу; ходьба с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом); упражнения в беге (бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу, бег с изменением направления движения).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1. Календарно-тематическое планирование

Таблица 1

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Месяц	Номера занятий	Содержание	Количество часов
Сентябрь	1-2	Вводное занятие. Знакомство с бадминтоном. Правила безопасности.	3
	3-4	Общая физическая подготовка. Игры с мячом.	3
	5-6	Знакомство с ракеткой и воланом. Способы держания ракетки.	3
	7-8	Общеразвивающие упражнения с ракеткой. Подбрасывание волана.	3
Октябрь	9-10	Упражнения на координацию с ракеткой и воланом.	3
	11-12	Жонглирование воланом на ракетке.	3
	13-14	Обучение подаче. Имитационные упражнения.	3
	15-16	Общая и специальная физическая подготовка.	3
Ноябрь	17-18	Удары по волану снизу. Игровые упражнения.	3
	19-20	Перемещения по площадке. Подвижные игры.	3
	21-22	Удары по волану сверху. Имитационные упражнения.	3
	23-24	Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	3
Декабрь	25-26	Техника передвижения. Старты из разных положений.	3
	27-28	Упражнения для развития быстроты и ловкости.	3
	29-30	Игровые упражнения с воланом в парах.	3
	31-32	Промежуточная диагностика физической подготовленности.	3
Январь	33-34	Специальные упражнения для укрепления кистей рук и плечевого пояса.	3
	35-36	Совершенствование техники жонглирования воланом.	3
	37-38	Перемещения по площадке с ракеткой и воланом.	3



Продолжение таблицы 1

Месяц	Номера занятий	Содержание	Количество часов
Февраль	39-40	Упражнения на формирование правильной осанки.	3
	41-42	Удары по волану в заданном направлении.	3
	43-44	Общая и специальная физическая подготовка.	3
	45-46	Упражнения с воланом в парах через сетку.	3
Март	47-48	Совершенствование техники подачи.	3
	49-50	Специальные упражнения на развитие прыгучести.	3
	51-52	Игровые упражнения в защите и нападении.	3
	53-54	Упражнения на развитие глазомера и точности ударов.	3
Апрель	55-56	Элементарные тактические действия в игре.	3
	57-58	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	3
	59-60	Учебная игра по упрощенным правилам.	3
	61-62	Игровые эстафеты с элементами бадминтона.	3
Май	63-64	Упражнения на координацию и ориентировку в пространстве.	3
	65-66	Совершенствование техники ударов по волану.	3
	67-68	Подвижные игры с элементами бадминтона.	3
	69-70	Итоговая диагностика физической и технической подготовленности.	3
	71-72	Итоговое занятие. Показательные выступления.	3
		Итого	108

## 2. Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Таблица 2

Структура занятия

Часть занятия	Продолжительность	Содержание	Задачи
Подготовительная	5–10 минут	Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Разминка: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.	Организация детей, подготовка организма к предстоящей нагрузке, настрой на занятие.
Основная	65–75 минут	Обучение и совершенствование техники бадминтона, упражнения специальной физической подготовки, подвижные игры с элементами бадминтона.	Решение основных задач занятия, освоение новых двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.
Заключительная	5–10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, построение, подведение итогов занятия.	Восстановление организма после нагрузки, снижение возбуждения, подведение итогов занятия.



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка осуществляется на всех занятиях в процессе практической деятельности и предусматривает следующие темы:

История возникновения бадминтона представляется детям в доступной для дошкольников форме. Педагог рассказывает об истории появления бадминтона, о том, как игра с воланом стала спортивной дисциплиной. Для большей наглядности используются яркие иллюстрации, презентации, видеоматериалы. Особое внимание уделяется интересным фактам, которые могут заинтересовать детей и вызвать положительный эмоциональный отклик.

Основное оборудование и инвентарь изучается практически: дети знакомятся с ракеткой, воланом, сеткой и площадкой для игры в бадминтон. Педагог объясняет особенности инвентаря и его назначение, демонстрирует различные виды ракеток и воланов, позволяет детям подержать инвентарь в руках, исследовать его. При этом обращается внимание на правила бережного обращения с инвентарем.

Правила безопасности на занятиях бадминтоном являются важной частью теоретической подготовки. Детям объясняются правила безопасного поведения на занятиях, правильного обращения с ракеткой и воланом, необходимость соблюдения дистанции во время упражнений. Эти правила регулярно повторяются и закрепляются в процессе практической деятельности.

Простейшие правила игры даются в адаптированной форме. Детям объясняется, как начинается игра, что такое подача, как считаются очки, когда происходит смена сторон. Для лучшего понимания правил используются игровые ситуации, в которых дети могут практически применить полученные знания.

Гигиенические требования формируются у детей постепенно. Им объясняется необходимость специальной одежды и обуви для занятий, важность соблюдения правил личной гигиены до и после тренировок. Особое внимание уделяется формированию привычки мыть руки после занятий.

Спортивная терминология вводится постепенно. Дети знакомятся с основными терминами: ракетка, волан, сетка, подача, удар, площадка, стойка игрока. Новые термины закрепляются в практической деятельности, играх, речевых упражнениях.

### **2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья детей, повышение уровня их физического развития и работоспособности, развитие основных двигательных качеств.

Упражнения для развития быстроты включают: бег на месте с максимальной частотой шагов, бег с ускорением на короткие дистанции (до 10 м), бег с изменением направления, челночный бег 3×5 м, быстрые приседания, прыжки на месте, игры с элементами быстрого реагирования. Особое внимание уделяется играм «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», которые развивают не только быстроту, но и внимание, что особенно важно для детей 5–6 лет.

Упражнения для развития ловкости включают: кувырки вперед и назад (на мягкой поверхности), прыжки через препятствия, лазание по гимнастической стенке, метание мячей в цель, эстафеты с предметами. Наиболее эффективными играми для развития ловкости являются «Пройди по линии», «Не урони предмет», «Попади в обруч». Эти игры требуют от детей координации движений, точности, глазомера.

Упражнения для развития гибкости включают: наклоны вперед и в стороны, маховые движения руками и ногами, круговые движения туловищем, руками, ногами, упражнения на растягивание мышц, полу шпагаты (по возможности), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на развитие гибкости проводятся после хорошей разминки, когда мышцы разогреты.

Упражнения для развития силы включают: общеразвивающие упражнения с предметами небольшого веса (мячи, обручи), упражнения с сопротивлением партнера,



отжимания от скамейки, приседания, подтягивания на низкой перекладине, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Учитывая возраст детей, силовые упражнения проводятся в игровой форме, без акцента на развитие максимальной силы.

Упражнения для развития выносливости включают: медленный бег до 2 минут, подвижные игры средней интенсивности, многократное выполнение упражнений, ходьба на лыжах (в зимний период), езда на велосипеде (в летний период). Для развития выносливости у детей 5–6 лет используются преимущественно игровые методы, позволяющие поддерживать интерес к деятельности.

Подвижные игры общеразвивающего характера включают: «Салки», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Хвостики», «Охотники и утки». Эти игры способствуют комплексному развитию физических качеств, формированию положительного эмоционального фона на занятиях, развитию коммуникативных навыков.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для бадминтона, и совершенствование двигательных навыков, необходимых для успешного освоения техники игры.

Упражнения для развития быстроты реакции включают: упражнения на внезапный сигнал (зрительный, звуковой), смену направления движения по сигналу, бег с остановками и поворотами по сигналу, упражнения с быстрым выбором действия на сигнал. Популярными среди детей являются игры «Светофор», «Стоп-сигнал», «Запрещенное движение». Эти игры не только развивают быстроту реакции, но и внимание, память, умение контролировать свои действия.

Упражнения для развития координационных способностей включают: упражнения на сохранение равновесия, ходьба по ограниченной опоре (скамейке, линии), преодоление полосы препятствий, упражнения с асимметричными движениями рук и ног, упражнения со сменой ритма движений. Эффективными для развития координации являются игры «Узелки», «Зеркало», «Запрещенное движение». Эти игры требуют от детей концентрации внимания, точности движений, быстрой реакции на изменяющуюся ситуацию.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств включают: прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скакалку, прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места, метание набивных мячей (масса до 1 кг), эстафеты с прыжками и метаниями. Эти упражнения способствуют развитию мышц ног, что особенно важно для перемещений по площадке во время игры в бадминтон.

Упражнения для развития специальной выносливости включают: многократное повторение упражнений с ракеткой, многократное повторение имитационных упражнений, прыжки на месте с имитацией ударов в течение 20–30 секунд, игровые упражнения с повышенной моторной плотностью. Учитывая возраст детей, упражнения на развитие выносливости проводятся в игровой форме, с частыми переключениями с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для укрепления кистей рук и плечевого пояса включают: вращательные движения кистями с различной амплитудой, сжимание и разжимание пальцев, сжимание теннисного мяча или резинового кольца, упражнения с кистевым эспандером, имитация ударов с утяжелителями малого веса (до 100 г), броски и ловля мяча. Эти упражнения имеют особое значение для освоения техники ударов в бадминтоне, так как именно кисть играет ключевую роль в управлении ракеткой.

Упражнения для развития гибкости плечевого и локтевого суставов включают: круговые движения руками с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения в положении стоя, наклоны вперед, маховые движения руками с постепенным увеличением амплитуды, упражнения с гимнастической палкой, растягивание мышц плечевого пояса с помощью партнера. Гибкость плечевого и локтевого суставов необходима для выполнения ударов сверху, которые составляют значительную часть технического арсенала в бадминтоне.



Упражнения для развития подвижности суставов ног включают: приседания разных видов, выпады вперед и в стороны, маховые движения ногами (вперед, в стороны, назад), «Велосипед», ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Подвижность суставов ног обеспечивает эффективное передвижение по площадке, что является важным компонентом игры в бадминтон.

#### **4. Техническая подготовка**

Техническая подготовка предусматривает обучение основам техники игры в бадминтон, формирование двигательных умений и навыков, необходимых для игры.

Хват ракетки является основой технической подготовки. Детей обучают правильному хвату ракетки (европейский способ), который напоминает рукопожатие. Для формирования правильного хвата используются специальные упражнения: многократное взятие ракетки с пола или стола, имитация ударов без волана, смена хвата во время выполнения различных упражнений. Особое внимание уделяется расположению пальцев на ручке ракетки, так как от этого зависит эффективность выполнения ударов.

Стойка игрока представляет собой исходное положение, из которого начинаются все передвижения по площадке и выполняются удары. Детей обучают основной стойке бадминтониста, а также высокой, средней и низкой стойкам, которые применяются в различных игровых ситуациях. Для освоения правильной стойки используются имитационные упражнения, а также игры на принятие правильной стойки по сигналу. Особое внимание уделяется положению ног, корпуса и рук.

Техника передвижения включает обучение различным способам перемещения по площадке: приставными шагами, передвижение вперед и назад, передвижение в сторону, сочетание различных способов передвижения, остановки после перемещения. Для освоения техники передвижения используются игры с элементами передвижений: «Зеркало», «Тень», «Повтори движение». Эти игры помогают детям научиться двигаться быстро, легко и экономично.

Поддачи являются важным техническим элементом бадминтона. Детей обучают имитации подачи без волана, подаче открытой стороной ракетки (высокая подача), подаче закрытой стороной ракетки (низкая подача), подаче в определенную зону площадки. Для развития точности подачи используются специальные упражнения, где дети стараются попасть воланом в обруч, на мат, в корзину. Особое внимание уделяется правильному положению ног и корпуса во время подачи.

Удары представляют собой основной технический элемент игры в бадминтон. Детей обучают имитации ударов, ударам по подвешенному волану, ударам с собственного подброса, ударам по волану, брошенному партнером, ударам снизу открытой и закрытой стороной ракетки, ударам сверху открытой и закрытой стороной ракетки, ударам сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Для освоения техники ударов используются подводящие упражнения, а также игры и игровые задания, направленные на развитие точности и силы удара.

Упражнения с воланом и ракеткой включают: жонглирование воланом на ракетке, подбрасывание волана ракеткой вверх и ловля его на ракетку, отбивание волана поочередно открытой и закрытой стороной ракетки, перебрасывание волана через сетку, упражнения в парах на отбивание волана. Эти упражнения способствуют развитию чувства волана, координации движений, точности ударов.

Упражнения на точность ударов включают: удары в заданном направлении, удары на разную высоту, удары в мишени, обручи, круги, удары по воланам, расположенным в разных местах площадки, упражнения на сочетание силы и точности удара. Эти упражнения помогают детям научиться контролировать направление и силу удара, что является важным условием успешной игры в бадминтон.

#### **5. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка детей 10-13 лет носит ознакомительный характер и включает формирование простейших тактических представлений и умений.



Основные тактические понятия знакомят детей с основами тактики игры в бадминтон. Дети узнают о понятиях «подача», «прием», «атака», «защита», получают представление о расположении игроков на площадке, учатся понимать простейшие тактические комбинации. Эти понятия объясняются детям в доступной форме, с использованием наглядных материалов и практических примеров.

Тактика одиночной игры включает обучение выбору места для выполнения подачи, выбору места для приема подачи, перемещению по площадке в зависимости от полета волана, возвращению в центральную позицию после удара. Детям объясняется важность правильного расположения на площадке для эффективной игры. Особое внимание уделяется умению занимать центральную позицию, из которой можно быстро переместиться в любую точку площадки.

Тактика парной игры включает обучение расстановке игроков при подаче и приеме подачи, взаимодействию игроков, распределению зон ответственности, переходу из защиты в нападение и обратно. Детям объясняется необходимость согласованных действий партнеров в парной игре. Особое внимание уделяется умению договариваться о действиях, что способствует развитию коммуникативных навыков.

Тактические игры и упражнения помогают закрепить полученные знания и умения. Используются игры «Обведи соперника», «Попади в цель», «Поддай точно», «Задай направление», «Найди свободное место». Эти игры развивают тактическое мышление детей, умение прогнозировать действия соперника и принимать адекватные решения в различных игровых ситуациях.

## **6. Игровая подготовка**

Игровая подготовка предусматривает использование разнообразных игр и игровых упражнений, способствующих закреплению и совершенствованию двигательных навыков, необходимых для игры в бадминтон.

Подвижные игры с элементами бадминтона включают: «Собери воланы», «Кто дальше бросит волан», «Попади в обруч», «Перебрось через сетку», «Гонка воланов», «Охотники и утки» (с воланами), «Летающий волан». Эти игры способствуют развитию физических качеств, закреплению технических навыков, повышению интереса к занятиям бадминтоном.

Эстафеты с элементами бадминтона включают: эстафеты с переносом воланов, эстафеты с жонглированием, эстафеты с ударами по волану, эстафеты с преодолением препятствий и элементами бадминтона, комбинированные эстафеты. Эстафеты развивают не только физические качества, но и чувство коллективизма, ответственности, умение действовать в команде.

Игры с ракеткой и воланом включают: «Не урони волан», «Отбей волан», «Попади в цель», «Передай волан», «Волан в кругу», «Волан над головой». Эти игры способствуют развитию координации движений, точности ударов, чувства волана, закреплению технических навыков игры в бадминтон.

Имитационные игры включают: «Зеркало» (повторение движений), «Тень» (повторение движений партнера), «Покажи удар», «Повтори стойку», «Угадай движение». Эти игры способствуют закреплению технических навыков, развитию внимания, памяти, точности движений.

Игра в бадминтон по упрощенным правилам включает: игру без учета очков (на удержание волана в игре), игру с подсчетом успешных ударов подряд, игру на уменьшенной площадке, игру с облегченными правилами (например, с правом второй подачи), игру в парах с тренером или инструктором. Такие игры позволяют детям применить полученные навыки в условиях, приближенных к соревновательным, но с учетом их возрастных возможностей.

## **7. Контрольные испытания и соревнования**

Контрольные испытания и соревнования проводятся в форме игр и эстафет, что позволяет в непринужденной обстановке оценить уровень подготовленности детей.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке включают: бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками, челночный



бег 3×10 м, наклон вперед из положения стоя. Эти упражнения позволяют оценить уровень развития основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке включают: прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд, броски теннисного мяча в цель, прыжки со скакалкой за 30 секунд, бег змейкой. Эти упражнения позволяют оценить уровень развития специальных физических качеств, необходимых для успешного освоения бадминтона.

Контрольные упражнения по технической подготовке включают: жонглирование воланом на ракетке (количество раз), подача волана в заданную зону (из 5 попыток), удары по подвешенному волану (количество попаданий из 10 попыток), перебрасывание волана через сетку (количество успешных перебросов). Эти упражнения позволяют оценить уровень освоения технических элементов бадминтона.

Соревнования включают: внутригрупповые соревнования по отдельным элементам бадминтона, соревнования-эстафеты с элементами бадминтона, показательные выступления для родителей, мини-турниры по упрощенным правилам, спортивные праздники с элементами бадминтона. Соревнования стимулируют интерес детей к занятиям, создают положительный эмоциональный фон, способствуют формированию спортивных личностных качеств.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1. Личностные результаты**

В результате освоения программы у детей будут сформированы следующие личностные качества и ценностные ориентации:

Интерес к занятиям физической культурой и спортом, который проявляется в желании посещать занятия, активно участвовать в играх и упражнениях, стремлении улучшить свои результаты. Этот интерес является основой для формирования устойчивой потребности в двигательной активности.

Позитивное отношение к здоровому образу жизни, которое выражается в понимании важности физических упражнений для укрепления здоровья, в осознанном выполнении гигиенических процедур, в стремлении к активному отдыху.

Морально-волевые качества, такие как настойчивость, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, которые формируются в процессе преодоления трудностей при освоении технических элементов, в соревновательной деятельности, при выполнении сложных задач.

Навыки сотрудничества со сверстниками, которые проявляются в умении работать в паре, в команде, согласовывать свои действия с действиями других, оказывать помощь и поддержку, принимать помощь. Эти навыки формируются в процессе совместных игр, упражнений, эстафет.

Самостоятельность и ответственность, которые выражаются в умении организовать свою деятельность, выполнять поручения, доводить начатое дело до конца, отвечать за свои поступки. Эти качества развиваются при выполнении самостоятельных заданий, при подготовке инвентаря к занятиям, при уборке рабочего места.

Уважительное отношение к сверстникам и взрослым, которое проявляется в доброжелательном отношении к другим, в соблюдении правил поведения, в умении слушать и слышать педагога и других детей.

Эмоциональная отзывчивость, которая выражается в способности радоваться успехам и сопереживать неудачам других, в умении выражать свои эмоции адекватным способом.

### **2. Метапредметные результаты**

В результате освоения программы у детей будут сформированы следующие метапредметные умения:



Познавательные умения включают: умение понимать и выполнять инструкции педагога, умение наблюдать за показом и повторять движения, умение анализировать свои действия и действия других, умение устанавливать причинно-следственные связи между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Регулятивные умения включают: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, умение контролировать свои действия и оценивать результаты, умение вносить коррективы в свои действия на основе оценки и учета характера ошибок, умение проявлять волевое усилие для достижения цели.

Коммуникативные умения включают: умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, умение договариваться и согласовывать свои действия с действиями других, умение оказывать помощь и принимать ее, умение выражать свои мысли и чувства в доступной форме.

### **3. Предметные результаты**

#### **В результате освоения программы дети будут знать:**

1. Историю возникновения бадминтона и его основные правила.
2. Названия инвентаря для игры в бадминтон (ракетка, волан, сетка) и способы его применения.
3. Правила безопасности на занятиях бадминтоном.
4. Основные технические элементы бадминтона (стойка, хват ракетки, подача, удары).
5. Простейшие тактические действия в игре.
6. Правила личной гигиены на занятиях физической культурой.

#### **Уметь:**

1. Принимать правильную стойку бадминтониста.
2. Правильно держать ракетку.
3. Выполнять подачу воланом через сетку.
4. Выполнять удары по волану снизу и сверху.
5. Перемещаться по площадке в различных направлениях.
6. Выполнять жонглирование воланом на ракетке.
7. Выполнять удары по волану в заданном направлении.
8. Играть в бадминтон по упрощенным правилам.
9. Взаимодействовать с партнером в парной игре.
10. Соблюдать правила игры и судейства.

#### **Владеть:**

1. Техникой выполнения основных ударов в бадминтоне.
2. Техникой перемещения по площадке.
3. Навыками взаимодействия с партнером.
4. Навыками участия в играх и эстафетах с элементами бадминтона.
5. Навыками самоконтроля и саморегуляции.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1. Формы аттестации**

Для оценки результатов освоения программы используются следующие формы аттестации:

Педагогическое наблюдение является основным методом оценки динамики освоения программы. Педагог наблюдает за детьми в процессе занятий, оценивает их активность, заинтересованность, правильность выполнения упражнений, взаимодействие со сверстниками. Результаты наблюдений фиксируются в специальных протоколах. **Что очень важно, замеры нужно сделать в самом начале программы и в конце для выявления прогресса у занимающихся.**



Выполнение контрольных упражнений позволяет оценить уровень развития физических качеств и степень освоения технических элементов бадминтона. Контрольные упражнения проводятся в начале, середине и конце учебного года, что позволяет отследить динамику развития каждого ребенка.

Контрольные игры и соревнования дают возможность оценить умение детей применять полученные знания и навыки в условиях игры, их способность взаимодействовать с партнерами, проявлять волевые качества в соревновательной деятельности.

Беседы с детьми позволяют оценить их знания об истории бадминтона, правилах игры, технике безопасности, гигиенических требованиях. В ходе беседы педагог задает вопросы, предлагает решить игровые ситуации, оценивает правильность и полноту ответов.

Анализ выполнения домашних заданий дает информацию о самостоятельности детей, их заинтересованности, ответственности, умении работать без контроля взрослого. Домашние задания включают: элементарные игровые упражнения с воланом, имитационные упражнения, повторение комплексов ОРУ.

Показательные выступления проводятся для родителей в конце учебного года и позволяют продемонстрировать достижения детей, уровень освоения ими программы, их умение работать в коллективе, проявлять свои способности.

## 2. Критерии оценки

Для оценки результатов освоения программы используются следующие критерии:

Физическая подготовленность оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений на развитие физических качеств. Определяется уровень развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Результаты сравниваются с нормативами для данного возраста и пола.

Техническая подготовленность оценивается по результатам выполнения технических элементов бадминтона: стойки, хвата ракетки, ударов, подачи, передвижений. Определяется правильность и качество выполнения движений, их соответствие эталонной технике.

Тактическая подготовленность оценивается по умению применять технические приемы в игровой ситуации, выбирать правильную позицию на площадке, взаимодействовать с партнером. Определяется целесообразность и эффективность действий в игре.

Теоретическая подготовленность оценивается по результатам бесед, опросов, решения игровых ситуаций. Определяется уровень знаний об истории бадминтона, правилах игры, технике безопасности, гигиенических требованиях.

Личностные качества оцениваются по результатам педагогического наблюдения. Определяется уровень развития морально-волевых качеств, мотивации к занятиям, коммуникативных навыков.

## 3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы используются следующие оценочные материалы:

Таблица 4

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	6,9 и менее	7,0-7,5	7,6 и более	7,2 и менее	7,3-7,8	7,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	95 и более	94-80	79 и менее	90 и более	89-75	74 и менее
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м)	2,5 и более	2,4-2,0	1,9 и менее	2,0 и более	1,9-1,6	1,5 и менее
Челночный бег 3×10 м (сек)	11,2 и менее	11,3-11,7	11,8 и более	11,5 и менее	11,6-12,0	12,1 и более
Наклон вперед из положения стоя (см)	5 и более	4-2	1 и менее	8 и более	7-4	3 и менее



Таблица 5

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	12 и более	11-9	8 и менее	10 и более	9-7	6 и менее
Броски теннисного мяча в цель с расстояния 3 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	4-5	3	2 и менее	4-5	3	2 и менее
Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	15 и более	14-10	9 и менее	20 и более	19-15	14 и менее
Бег змейкой 10 м (сек)	5,0 и менее	5,1-5,5	5,6 и более	5,2 и менее	5,3-5,7	5,8 и более

Таблица 6

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики и девочки		
	Высокий	Средний	Низкий
Жонглирование воланом на ракетке (кол-во раз)	5 и более	4-3	2 и менее
Подача волана в заданную зону (кол-во попаданий из 5 попыток)	4-5	3	2 и менее
Удары по подвешенному волану (кол-во попаданий из 10 попыток)	8-10	7-5	4 и менее
Перебрасывание волана через сетку (кол-во успешных перебросов из 5 попыток)	4-5	3	2 и менее

Протоколы педагогического наблюдения включают следующие параметры: активность на занятиях, заинтересованность, правильность выполнения упражнений, взаимодействие со сверстниками, проявление волевых качеств, соблюдение правил поведения. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: высокий, средний, низкий уровень.

Вопросы для бесед с детьми составлены с учетом программного материала и возрастных особенностей детей. Они направлены на выявление знаний об истории бадминтона, правилах игры, технике безопасности, гигиенических требованиях.

Игровые ситуации для оценки тактической подготовленности включают различные игровые ситуации, в которых ребенку необходимо принять правильное решение: выбрать позицию на площадке, определить направление удара, взаимодействовать с партнером.

Карты индивидуального развития содержат информацию о динамике развития физических качеств, освоения технических элементов, формирования тактических умений, развития личностных качеств каждого ребенка в течение учебного года

**Список литературы:**

1. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 149 с.
2. Жесткова, Ю. К., Галимов, И. А. Бадминтон: спортивная игра: учебно-методическое пособие / Ю. К. Жесткова, И. А. Галимов. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2011. – 118 с.
3. Сираковская, Я. В., Завьялов, А. В., Шкирева, О. В. Бадминтон: учебно-методическое пособие / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2019. – 80 с.



4. Камалиева, Н. Ю., Исаков, Н. Г., Шалавина, А. С. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н. Ю. Камалиева, Н. Г. Исаков, А. С. Шалавина. – Казань: Казанский федеральный университет, 2021. – 57 с.
5. Абзалов, Н. И., Абзалов, Р. Р., Абзалов, Р. А. Бадминтон. Правила игры: учебно-методическое пособие / Н. И. Абзалов, Р. Р. Абзалов, Р. А. Абзалов. – Казань: КФУ, 2022. – 48 с.
6. Илюхина, Г. А. Бадминтон в вузе: учебно-методическое пособие / Г. А. Илюхина. – Воронеж: ВлГУ, 2020. – 63 с.
7. Турманидзе, В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В. Г. Турманидзе. – Омск: ОмГУ, 2008. – 96 с.
8. Гутко, А. В., Гутко, С. Н. Физическая подготовка бадминтониста: учебно-методическое пособие / А. В. Гутко, С. Н. Гутко. – Нижний Новгород: ННГУ, 2017. – 72 с.
9. Шевхужева, Н. В. Бадминтон. Парная категория: учебно-методическое пособие / Н. В. Шевхужева. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2019. – 25 с.
10. Турманидзе, В. Г. Методика обучения бадминтону для учителей: учебное пособие / В. Г. Турманидзе. – Омск: ОмГУ, 2015. – 84 с.
11. Барчукова, С. Н., Ивашин, А. В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон»: методическое пособие / С. Н. Барчукова, А. В. Ивашин. – М.: Минспорт России, 2021. – 104 с.
12. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону: учебное пособие / В. П. Помыткин. – М.: Советский спорт, 2016. – 212 с.
13. Мандриков, В. Б. Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию: учебное пособие / В. Б. Мандриков. – М.: Академия, 2014. – 143 с.
14. Киреева, И. М., Жданова, А. П. Бадминтон: учебно-методическое пособие для студентов вузов / И. М. Киреева, А. П. Жданова. – Сургут: СурГУ, 2024. – 61 с.
15. Никифоров, П. А. Новые правила в бадминтоне и их влияние на тренировочный процесс: методическое пособие / П. А. Никифоров. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 48 с.
16. Смирнова, Е. А., Киселёва, И. Ю. Методика преподавания бадминтона: учебно-методическое пособие / Е. А. Смирнова, И. Ю. Киселёва. – СПб.: СПбГУПТД, 2020. – 70 с.
17. Мигалина, Т. М. Обучение технике перемещений бадминтонистов 7–10 лет с применением специализированного оборудования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. М. Мигалина. – М.: ГЦОЛИФК, 2022. – 23 с.
18. Зотова, Ф. Р., Газнанова, В. М. Физическая подготовка бадминтонистов: аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы / Ф. Р. Зотова, В. М. Газнанова // Наука и спорт. – 2023. – Т. 11, № 2. – С. 85–95.
19. Сборник учебно-методических материалов по бадминтону: учебные конспекты и методические указания / под ред. кафедр физического воспитания вузов. – М.: Минобрнауки РФ, 2019. – 142 с.
20. Бадминтон: сборник лекций и практикумов: учебно-методическое пособие / сост. О. В. Шкирева, А. В. Завьялов. – Волгоград: ВГИФК, 2020. – 95 с

