

РАССМОТРЕНА:  
На заседании педагогического совета  
МДОУ «Сланцевский детский сад № 3»  
Протокол № 2 от 30.11.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МДОУ  
«Сланцевский детский сад №3»  
от 01.12.2020 г. № 12-о/д

**ПРОГРАММА**  
**спортивного клуба «Олимпиец»**  
**для детей 5-7 лет**  
**«БАДМИНТОН»**

**Инструктор по**  
**физической культуре:**  
Израилева Е.Ю.

г. Сланцы  
2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>		
1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
1.1.1	Цели и задачи Программы	<b>3</b>
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	<b>4</b>
1.2	Планируемые результаты	<b>4</b>
1.3	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	<b>5</b>
1.4	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	<b>5</b>
1.5	Характеристики особенностей развития детей	<b>5</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>		
2.1	Описание образовательной деятельности по развитию физических способностей у детей	<b>9</b>
2.2	Содержание деятельности и формы работы	<b>10</b>
2.3	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	<b>10</b>
<b>3. Организационный раздел</b>		
3.1	Организация развивающей предметно-развивающей среды	<b>10</b>
3.2	Кадровые условия реализации Программы	<b>11</b>
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы	<b>11</b>
3.4	Планирование образовательной деятельности	<b>11</b>
3.4.1	Учебный план	<b>11</b>
3.4.2	Тематическое планирование образовательной деятельности по развитию физических способностей у детей	<b>11</b>
4.	Перечень литературных источников	<b>13</b>
	Приложение	<b>13</b>

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества по-прежнему ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и др.).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Заниматься спортом в прямом смысле слова, которое подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнований не только возможны, но и целесообразны.

Кроме того, дети старшего дошкольного возраста в отличие от малышей, уже интересуются результатами своих действий: научился. Опираясь на такие первоначально возникшие интересы, можно их закрепить.

Предметом данной Программы является спортивная игра бадминтон.

Программа «Бадминтон» для детей 5-7 лет разработана на основании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- СанПиН
- Устав МДОУ;

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год.

Программа разработана на основе типовых (примерных, авторских) программ.

#### **1.1.1. Цель и задачи Программы**

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих

Задачи программы:

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

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

В ходе изучения предлагаемой программы воспитанники приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнерами (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

- Принцип природосообразности (приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии);
- Принцип творчества; развитие фантазии, образного мышления, уверенности в своих силах;
- Принцип единства развития и воспитания;
- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- Принцип общедоступности;
- Принцип преемственности;
- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;
- Принцип свободы выбора;
- Принцип успешности;
- Принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития.
- Принцип равноуровневости: выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей.
- Принцип системности.

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

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

## **1.2. Планируемые результаты**

**К концу обучения дети будут знать:**

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки

- технику и тактику игры в бадминтон.

**уметь:**

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке
- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

**обладать:**

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

### 1.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

#### Программа способствует:

- оздоровлению и укреплению детского организма;
- улучшению качества физической подготовленности;
- формированию интереса к спорту;
- развитию психических качеств;
- воспитанию качеств характера;
- освоению технических навыков.

### 1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) «Смеш» из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

### 1.5 Характеристика особенностей развития детей

Старший дошкольный возраст – это возраст психологического взросления. У ребенка изменяется социальный статус. Он начинает понимать, что скоро произойдет много изменений в его жизни: он пойдет в школу и станет на шаг ближе к привлекательному миру взрослых. Это период формирования психологической готовности к школе. В большинстве своем дети с удовольствием рассуждают на школьную тематику, их привлекает статус школьника, новая обстановка, аксессуары (новый портфель, форма и др.). Главное в этот момент поддержать это стремление к школьной жизни и положительный настрой на обучение. С возникновением стремления к школе, изменяется и все поведение ребенка. Утрачивается былая непосредственность. Можно заметить, что его чаще стали привлекать задания учебного плана, появились желания заняться «серьезным» делом, выполнить ответственные поручения. Но по-прежнему ведущей деятельностью у старших дошкольников является игра.

Личностное развитие. К 6 годам наблюдаются следующие изменения в структуре самосознания ребёнка: происходит осознание своего социального «Я»: осознает свое место в окружении; формируется внутренняя позиция: понимает свои переживания; складывается

устойчивая самооценка. Дошкольник начинает интересоваться, как к нему относятся люди из близкого окружения, как они его оценивают. Эмоциональное благополучие ребёнка зависит от того, совпадают ли его реальные качества и возможности («Я-реальное») с тем, каким он себя представляет в идеале, каким бы он хотел быть («Я-идеальное»). В этом важная роль принадлежит и взрослым. Родители, воспитатели порой предъявляют к ребёнку завышенные требования, которые могут не соответствовать его возрастным особенностям или не учитывать его индивидуальных способностей. В итоге у ребёнка создается образ, который не соответствует его реальному «Я». Из-за расхождения этих представлений может произойти потеря самоуважения, самооценности, уверенности в себе.

В этом возрасте взрослый для ребёнка выступает как непререкаемый авторитет, которому он полностью доверяет и принимает его точку зрения. Дети перенимают у своих родителей систему оценок, идеалы и эталоны, на которые следует ровняться. Поэтому необходимо, чтобы они росли в любви, уважении и в условиях бережного отношения к их индивидуальным особенностям. Родители должны проявлять заинтересованность делами и успехами своего чада, разумную требовательность и последовательность в воспитании. Для развития самосознания крайне важна активность самого ребёнка. Не следует ограничивать его действия. В деятельности – в спорте, рисовании, экспериментировании – он познаёт себя. Родителям следует обращать внимание ребёнка на результаты его деятельности, совместно анализировать их, а затем создать ситуацию успеха, чтобы сформировать уверенность в том, что он справится с трудностями. Общение со сверстниками также вносит свою лепту в развитие самосознания. Сравнивая себя со сверстниками, ребёнок познаёт свои индивидуальные особенности, дифференцирует личностные качества других и самого себя и может дать им оценку. С самосознанием неразрывно связана самооценка. Как правило, детям этого возраста свойственна высокая самооценка, которая проявляется в уверенности в себе, настойчивости в достижении цели, стремлении к успеху, дружелюбию и общительности. Мотивы и потребности

Продолжают развиваться познавательные мотивы, мотивы стремления к самоутверждению, быть похожим на взрослого, желания сохранить хорошие взаимоотношения со сверстниками, улучшить свое положение среди них. Главное новообразование личностного развития периода дошкольного детства – соподчинение мотивов. Благодаря этому ребёнок может отказаться от увлекательного занятия в пользу более важного, хотя и менее интересного дела. Это является предпосылкой развития учебной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте ведущей является потребность в общении. От ее удовлетворения зависит эмоциональное благополучие ребёнка. Общение важно как с взрослыми, так и со сверстниками. Если ребёнок оказывается непринятым в группе сверстников, возникает дискомфорт, неуверенность в себе. Появляется внеситуативно-личностное общение. В его основе лежит потребность ребёнка во взаимопомощи и сопереживании. Соответственно, если дошкольнику не хватает общения, остаются без внимания и другие потребности.

Эмоционально-волевая сфера у психологически здорового ребёнка преобладает внутренняя душевная уравновешенность, адекватность в поведении, преобладают позитивные отношения с людьми, проявляется чувство юмора, позитивное мироощущение. Ребёнок проявляет доброжелательность к окружающим людям, эмоциональную отзывчивость. Развивается эмпатия – способность сопереживать. Дети этого возраста способны к рефлексии. Они предчувствуют реакцию окружающих на свое поведение или определенный поступок и поэтому со взрослыми могут вести себя по-разному.

В 5-7 лет также могут наблюдаться демонстративное поведение ребёнка, паясничание, капризность. Это симптомы кризиса семи лет. Для этого возраста характерна эмоциональная неустойчивость и быстрая смена настроения, повышенная чувствительность. Однако родителям пугаться этого не стоит. Такие особенности эмоциональной сферы связаны с активизацией работы щитовидной железы. Развивается и волевая сфера. Утрачивается непосредственность в поведении. Возрастает способность сдерживать свои эмоциональные

реакции. Во всем начинает проявляться произвольность: в поведении, в движениях, в умении подчиняться правилам, во всех формах психической деятельности. Наиболее высоких показателей волевого действия достигает при положительной оценке деятельности ребенка взрослыми и сверстниками.

К семи годам ребенок уже самостоятельно может поставить цель, составить план действий по ее достижению, принять решение, преодолеть трудности на пути достижения цели. Интеллектуальное развитие в старшем дошкольном возрасте продолжает активно развиваться познавательная сфера. Все чаще ребенок включается в экспериментирование, чтобы найти ответы на волнующие его вопросы. Порой он поражает своими выдумками, открытиями и вопросами. Особенностью развития детей этого возраста является появление предпосылок учебной деятельности. Этому способствует проявление произвольности всех психических процессов. Однако учебная деятельность школьного типа еще не сформирована. Предпосылки учебной деятельности: проявление интереса к познанию окружающего мира; положительное отношение к учебно-игровой деятельности; сформированы отдельные учебные умения, связанные с овладением математикой, чтением, письмом; знает гласные буквы и часть согласных; умеет проводить звуковой анализ слова; может читать отдельные слоги или слова; проявляет желание учиться и идти в школу. Мышление Для старших дошкольников характерно развитое наглядно-образное мышление. Но постепенно формируется и следующая ступень его развития – словесно-логическое. В основном оно наблюдается при решении задач, связанных с уже имеющимся опытом. Продолжают совершенствоваться мыслительные операции обобщения, сравнения по признакам, анализ, классификация. Ребенок уже способен сгруппировать предметы по двум признакам одновременно, например, по цвету и форме.

Важным достижением в интеллектуальном развитии является высокий уровень образных форм психической деятельности, в том числе образного мышления. Благодаря этому появляется способность выделять свойства и отношения между предметами окружающего мира, моделировать их, понимать и успешно использовать схематические изображения. В 6 лет ребенок способен символически рассуждать, делать выводы. Он улавливает противоречия, может устанавливать причинно-следственные связи, дать характеристику предметам и объектам, применять свой опыт при выполнении различных заданий. У старших дошкольников имеется довольно обширный запас представлений об окружающем мире – о природе, человеке, его профессиях, быте, транспорте. Ребенок освоил систему чисел (считает до 10 и дальше, называет числа от 0 до 9). Общение и речь В старшем дошкольном возрасте ребенок активно включается во внеситуативно- познавательное общение.

Появляется и новый вид общения – внеситуативно-личностное, который предполагает разговоры о самих себе, других людях, человеческих отношениях, героях книг. Оно способствует расширению кругозора и подготавливает ребенка к общению с учителем. Старший дошкольник может поддержать беседу на познавательную и личностную темы. Он начинает овладевать основами культуры общения, проявлять интерес к высказываниям собеседника, использует в своей речи вербальные и невербальные средства общения. Важным для развития ребенка является общение со сверстниками. В беседах с детьми ребенок учится согласовывать свои желания с интересами других людей, а также отстаивать собственное мнение. В этом возрасте речь выполняет не только функцию общения, но и планирования: возникает так называемая «внутренняя речь», которая помогает ребенку построить своё высказывание, помогает обдумать план действий. К 5-7 годам словарный запас составляет около 3 000 слов. Развивается связная речь. Ребенок может составить сюжетный рассказ по картинке, пересказать сказку, используя выразительные средства, включая простые и сложные предложения. Речь достаточно богата в лексическом отношении: употребляются синонимы, антонимы, эпитеты, многозначные слова, загадки, пословицы и поговорки. Старший дошкольник умеет различать звуки на слух в произношении. Может сделать звуковой анализ слова. В норме к 6 годам отсутствуют недостатки произношения звуков и слов. Совершенствуется грамматика: ребенок активно использует все части речи, занимается словотворчеством.

Воображение. Старший дошкольный возраст часто называют расцветом воображения. Оно лежит в основе творчества, создании нового, необычного. Часто именно воображение называется психологами как основное новообразование дошкольного детства. С ним в значительной степени связана и успешность обучения в школе на первых порах. В 5-6 лет способность к фантазированию находится в тесной связи с интеллектом, который ее контролирует. Воображение выполняет познавательную функцию, заполняет пробелы в знаниях, объединяет различные отдельные впечатления в общую картину мира.

К концу дошкольного детства у ребенка сформировано воссоздающее воображение, которое помогает составить образ мысленно, по описанию. Также характерно и творческое воображение: дети с удовольствием включаются в творческую деятельность, создают что-то свое, оригинальное. Старшие дошкольники уже умеют фантазировать произвольно, заранее создавая замысел. Они способны к пошаговому, а также целостному планированию предстоящей деятельности. Произвольное воображение хорошо тренируется в процессе сюжетно-ролевой игры, когда ребенку необходимо определить свое поведение в соответствии с ролью. Для того, чтобы воображение заработало в полную силу, необходима его стимуляция в различных видах деятельности. Иначе оно может не проявить всю свою полезность для развития ребёнка. Внимание Как и всем психическим процессам в этом возрасте, для внимания характерна произвольность. Продолжают развиваться такие его свойства, как устойчивость, распределение, переключаемость. Все это позволяет ребенку более сосредоточенно и длительно заниматься разными видами деятельности. С пяти лет дети могут заниматься в среднем 20-25 минут. С ребенком 7 года жизни можно заниматься дольше. Но большей продуктивности лучше разбивать занятия на несколько частей и распределить их в течение дня. Тогда общая продолжительность занятий может составить примерно полтора часа. Память В этом возрасте активно работает как произвольная, так и произвольная память. К 6 годам дошкольник уже может целенаправленно запомнить или припомнить что-либо.

Хорошо развито механическое запоминание. Но также уже используются некоторые приемы логического запоминания, но только в том случае, если ребенку понятен смысл материала. Легче всего дети запоминают информацию, которая вызвала у них интерес, привлекла яркостью, необычностью. Также хорошо и надолго запоминается то, с чем он взаимодействовал физически. А если при этом сопровождать действия ребенка вербально, то эффективность запоминания значительно возрастет.

Восприятие. Восприятие становится управляемым, осмысленным, интеллектуальным процессом. Ребенок обследует объекты окружающего мира с помощью зрительных, слуховых, тактильных и других видов чувствительности. В этом возрасте дети владеют сенсорными эталонами. Ребенок знает основные цвета и их оттенки, различает предметы по форме, сопоставляет их по величине. Совершенствуется восприятие пространства и времени. Дети ориентируются в понятиях «слева», «справа», «вперед», «позади», знают части суток, дни недели, оперирует понятиями «вчера», «сегодня», «завтра», различает времена года.

Новообразование возраста. В старшем дошкольном возрасте утрачивается непосредственность и ситуативность поведения, формируется его регуляция, ориентация на социальные нормы и требования. Все это происходит благодаря принятию новой внутренней позиции школьника. К этому возрасту у каждого ребенка уже есть пусть и небольшой, но свой жизненный опыт, у каждого сложилось свое представление об окружающем мире и своем месте в нем, у каждого свои интересы, способности и темперамент. С этим багажом он пойдет в школу. Задача взрослого сделать так, чтобы у ребенка своевременно сформировались новообразования, которые позволят ему уверенно подняться на новую ступень своего развития. Центральным новообразованием периода дошкольного детства является готовность к школе. Это понятие обширное и включает в себя целый комплекс отдельных готовностей: коммуникативную, когнитивную, эмоциональную, личностную и технологическую. Другими словами, чтобы поступить в школу недостаточно только умственной готовности (знания цифр, букв, владения основами письма и др.). Ребенок должен быть готов и психологически. И это важнейшее условие. От того, каким будет начало



школьной жизни, зависит и дальнейший успех обучения. Поэтому взрослым необходимо постараться сформировать позитивные представления ребенка о школе, заранее познакомить его со всеми особенностями школьной жизни, чтобы не было страха неизвестности и неопределенности будущего.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по развитию**

#### **Физических способностей у детей**

Бадминтон способствует укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно – сосудистой, нервной и т.д.), способствует физическому развитию. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти и пальцев, как это имеет место в бадминтоне. Надо отметить, что мелкие движения пальцев - довольно сложный вид двигательной деятельности. Они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки. За изощренность мелких движений пальцев руку бадминтонистов высокого класса сравнивают с рукой скрипача.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра подвижная, дающая нагрузку многим группам мышц, она способствует гармоничному развитию тела.

Бадминтон является своеобразным комплексом движений человеческого тела и средством обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в работе.

Бадминтон не только в высокой степени удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой. Бадминтон, давая нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность.

Для успеха игры в бадминтон почти каждое движение должно быть «умным» как на соревнованиях, так и на тренировках. Недаром в нем утвердилась поговорка: «Играй сначала головой, затем ногами и только потом рукой». В игре не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Больше того, необходимо, чтобы голова лучше думала, давала больше покоя ногам. Это даёт время для расслабления мышц, для восстановления физических и духовных сил. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически.

Значительное интеллектуальное начало бадминтона определяется и тем, что это - игра рукой. Роль её в умственном развитии человека общеизвестна. Недаром И. Кант определял значение руки как «вышедшего наружу мозга». Благодаря «умной» руке игрок осуществляет самые тонкие задуманные удары, которые не только приносят желанное очко, но и могут вызвать всплеск интеллектуальной радости от удачно осуществленного замысла. К тому же считается, что движение кисти в момент соприкосновения её с ручкой ракетки активизирует деятельность коры больших полушарий мозга.

Бадминтон является одним из сложных тактических и техничных игр. В бадминтоне дети готовятся к трем категориям игровой деятельности: одиночной, парной и смешанной встречам. Каждая категория определяет особый вид физической и психологической нагрузки на организм спортсмена.

Среди развивающихся во время игры в бадминтон психических качеств, следует выделить внимание, восприятие, волевые качества. Эффективность игровой деятельности в

значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, распределения и переключения. При этом под объёмом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: волан, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение волана, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство сетки», «чувство волана», «чувство времени и пространства».

Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремленности.

## 2.2. Содержание деятельности и формы работы

Направление деятельности	Содержание деятельности (формы работы)	сроки
Информационно-методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение литературы</li> <li>• Составление плана работы дополнительной образовательной деятельности.</li> </ul>	В течение года
Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методические занятия</li> <li>• Практические занятия</li> <li>• Самостоятельная работа</li> </ul>	Согласно плану работы кружка

## 2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОО проводится в тесном контакте с семьёй:

- родителей (законных представителей) необходимо знакомить с физкультурной работой в детском саду;
- информировать о том, каких успехов добиваются дети;
- приглашать участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках;
- рекомендовать, как организовать здоровый образ жизни в семье.

### Пути реализации:

- Педагог приглашает родителей на открытые просмотры мероприятий. Родители непосредственно видят, как обучаются дети в условиях детского сада, наблюдают за своими детьми.
- Проводятся праздники и соревнования с участием родителей. Родители приглашаются на совместный практикум-семинар с детьми, где дети учат своих родителей азам бадминтона. Далее организуются игры с элементами бадминтона.

Совместные мероприятия с родителями (законными представителями) с использованием элементов бадминтона проводятся 2 раза в год.

Организация работы по всем блокам проходит одновременно и тесно взаимосвязана между собой, что должно привести к определённому результату

## III. Организационный раздел

### 3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Методические: информационный материал, конспекты, фотоальбомы с изображением приемов игры и техники, методические разработки, демонстрационный материал.

*Необходимые материалы и инструменты:*

- ракетки, воланы, сетка

Процесс обучения построен на принципах: “от простого к сложному”, учёта возрастных особенностей детей, доступности материала, развивающего обучения. На первых занятиях используется метод репродуктивного обучения. На этом этапе дети выполняют технику точно по образцу и объяснению. Все учебные задания, кроме формирования навыков и знаний, направлены на общее развитие ребёнка. У детей формируется осознание необходимости думать и понимать, а не просто повторять определённые движения.

### 3.2 Кадровые условия реализации Программы

Сведения о педагоге:

ФИО: Израилева Екатерина Юрьевна

Образование - высшее

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Для занятий бадминтоном оборудована спортивная площадка, в соответствии с нормами СанПиН, соответствующая мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка чистая и освещенная согласно нормам, так, чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка расположена должным образом: расстояние от задней линии до стены 1,5 метра, а от боковой линии до стены не менее 1 метра. Высота потолка 7 м.

### 3.4. Планирование образовательной деятельности

#### 3.4.1 Учебный план

№ п/п	Наименование услуги	Форма проведения	Кол-во детей	длительность занятия (минуты)	Кол-во занятий в неделю
	Проведение занятий по развитию физических способностей у детей по программе	Подгрупповая	20	25	1

#### 3.4.2 Тематическое планирование образовательной деятельности по развитию физических способностей у детей

№ п/п	Тема	Количество занятий
	Октябрь	
1	История бадминтона	1
2	Правила соревнований по бадминтону	1
3	Техника игры в бадминтон	1
4	Просмотр кинофильма по технике бадминтона с последующим обсуждением	1
5	Анализ выполнения отдельных приёмов техники	1
6	Выявление ошибок в технике и их исправление	1
7	Знакомство с воланом и манипуляции с ним	1
8	Знакомство с ракеткой, манипуляции с ней, правильная хватка ракетки	1
	Ноябрь	
9	Удержание волана на ракетке в движении	1
10	Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон	1
11	Перемещение по площадке приставными шагами	1
12	Прыжки на скакалке на 2-х ногах	1
13	Подача снизу открытой стороной ракетки	1
14	Подача снизу открытой стороной ракетки	1
15	Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки	1
16	Удар сверху и удар снизу, поочередно и произвольно	1
	Декабрь	

17	Плоский удар по волану открытой стороной ракетки	1
18	Игра через сетку без ведения счета	1
19	Эстафета «Попади в обруч»	1
20	Знакомство с техникой ударов снизу	1
21	Знакомство с техникой ударов сверху	1
22	Знакомство с техникой подач	1
23	Знакомство с техникой выполнения плоских ударов	1
24	Знакомство с техникой ударов у сетки	1
	Январь	
25	Знакомство с техникой передвижений	1
26	Знакомство с тактическими действиями, выбором стратегий игрового стиля	1
27	Совершенствование техники подач	1
28	Совершенствование техники атакующих ударов	1
29	Совершенствование техники защитных ударов	1
30	Совершенствование техники ударов у сетки	1
31	Совершенствование техники передвижений	1
32	Совершенствование тактических действий, выбора стратегий игрового стиля	1
	Февраль	
33	Товарищеский турнир	1
34	Знакомство с тактикой парных и смешанных игр	1
35	Тактические действия в парных играх	1
36	Роль и значение лидера в парной и категории	1
37	Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад	1
38	Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр	1
39	Совершенствование точности игры у сетки	1
40	Совершенствование защитных действий	1
	Март	
41	Свободные игры в бадминтон в парах, в четверках	1
42	Совершенствование игры с задней линии	1
43	Совершенствование тактики одиночных игр	1
44	Совершенствование технико-тактических действий в парной категории	1
45	Совершенствование приема подач	1
46	Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому	1
47	Знакомство с техникой удара «смеш»	1
48	Закрепление ударов «смеш»	1
	Апрель	
49	Закрепление косоугольного удара на сетке	1
50	Соревнование «Веселый воланчик»	1
51	Совершенствование технико-тактической подготовки	1
52	Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки	1
53	Перемещение по площадке приставными шагами	1
54	Прыжки на скакалке на 2-х ногах	1
55	Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон	1
56	Игра через сетку без ведения счета	1
	Май	
57	Закрепление короткого удара-подставки на сетке, справа и слева	1
58	Закрепление удара слева-сбоку	1
59	Игры с подвесным воланом	1
60	Знакомство с ударом по волану в прогибе из левого угла	1
61	Знакомство со счетом при одиночной игре	1
62	Практическая одиночная игра по упрощенным правилам	1
63	Просмотр и обсуждение видеозаписи игр профессионалов	1

64	Эстафета «На все руки мастер»	1
	Итого	64

#### 4. Перечень литературных источников

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.
13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 14.Окунев О. Р. «БАДМИНТОН. Спортивная игра» 2009 г.

#### Приложение Игры с воланом и ракеткой

##### *«Салки с воланами»*

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

##### *«Закинь волан»*

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

##### *«Закинь волан подачей»*

Вместо бросков волана выполняется подача.

##### *«Очисти свой сад от камней»*

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические

скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

#### **«Гонка волана»**

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

#### **«Гонка волана подачей»**

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

#### **«Гонка волана ракеткой»**

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

#### **«Парная гонка волана»**

Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

#### **«Бой с тенью»**

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

#### **«Убеги от водящего»**

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее

показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

#### **«Унеси волан»**

Она аналогична предыдущей, но игрок, убегая, должен захватить волан, а водящий – догнать убегающего и осалить его рукой.

#### **«Четные и нечетные»**

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

#### **«Сбей волан»**

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

#### **«Кто выше и быстрее?»**

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

#### **«Кто выше и быстрее с ракеткой?»**

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

#### **«Охота на волка»**

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в

волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

#### **«Падающий волан»**

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

#### **«Падающий волан с ракеткой»**

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

#### **«Делай, как я, с ракетками»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

#### **«Имитационный бадминтон»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов.

Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

#### **«Вышибалы подачи»**

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

#### **«Вратарь»**



Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

### **«Отгоны мух»**

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2. То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

### **«Баскетбол»**

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

### **«Бадминтон левыми руками»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

### **«Двурукий бадминтон»**

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант. Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

### **«Учебные игры с круговой сменой»**

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

### **«Школьный бадминтон»**

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.