

ПРИНЯТА: УТВЕРЖДЕНА:

на Педагогическом совете Заведующим МДОУ «Детский сад

Протокол от 30.08.2021 г. № 01 комбинированного вида № 19 п. Разумное»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И. Коваленко

 Приказ от 30.08.2021 г. № 82

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по обучению игре в бадминтон для детей 5 – 7 лет**

**«Веселый бадминтон»**

**Разработчик:**

**Инструктора по физической культуре**

**Масловская З.Н. Федорова Д.А.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| **I** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **1.** | Пояснительная записка | **3** |
| **2.** | Цели и задачи реализации программы | **3** |
| **3.** | Принципы и подходы к формированию программы. | **4** |
| **4** | Планируемые результаты освоения парциальной программы | **5** |
| **II** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **1.** | Первый год обучения 5-6 летВторой год обучения 6-7 лет | **6** |
| **2.** | Методические рекомендации | **7** |
| **3.** | Перспективное планирование занятий | **9** |
| **III** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **1.** | Учебный план | **11** |
| **2.** | Оборудование | **12** |
| **3.** | Литература | **13** |

**I Целевой раздел.**

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа по обучению детей игре в бадминтон для детей 5- 7 лет «Веселый бадминтон» (далее Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное Белгородского района, Белгородской области» предусматривает дополнительное образование детей дошкольного возраста по физическому развитию.

Данная программа рассчитана не только на детей с выдающимися спортивными способностями, ведь спорт должен стать радостью, средством общения и самоутверждения для всех. В любой группе дошкольники имеют различный уровень общей физической подготовленности, по-разному выраженные природные задатки и таланты. Отсутствие быстрых успехов на начальных этапах освоения спортивной игры бадминтон может не только закрыть ребёнку дорогу в большой спорт, но и стать причиной нервного срыва, потери уверенности в себе, негативного отношения к обучению и образовательной организации в целом. Вместе с тем, при видимой лёгкости, в бадминтоне, как и во многих других видах спорта, особенно трудными для детей являются первые шаги.

Доказано, что занятия по физической культуре, работа спортивных кружков и секций имеют значительный потенциал для формирования предпосылок учебной деятельности, развития важнейших психических процессов у детей старшего дошкольного возраста. Это игры и упражнения, стимулирующие внимание, развивающие активное и волевое (произвольное) внимание, обучающие быстро и адекватно реагировать на звуковой или зрительный сигнал. Ряд заданий нацелен на развитие моторно-слуховой, пространственной и смысловой памяти. Особое место занимают игры и упражнения на развитие наблюдательности, зрительного и слухового восприятия, воображения, произвольных движений и самоконтроля, самодисциплины. В развитии мышления (прежде всего мыслительных операций анализа, сравнения, классификации) и речи большое значение имеют формы и методы организации деятельности детей, их активная позиция, осознанное отношение к делу.

 В основе игровых действий лежат элементы баскетбола и волейбола. Система использования соответствующих игровых заданий решает и ряд дополнительных задач. Среди них — подготовка к освоению техники и тактики баскетбола и волейбола, развитие крупных и мелких мышц, совершенствование двигательной реакции, создание благоприятных условий для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, командного духа. Основной упор в работе с детьми необходимо делать не на достижение быстрых результатов, а на развитие интереса к предлагаемым видам деятельности, формирование обобщённых навыков, развитие рефлексивной сферы, поиск детьми собственных путей совершенствования в игровой практике, коммуникациях.

Рабочая программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 5 до 7лет и реализуется в течение 2 лет. Занятия проводятся с января по май. Продолжительность занятий —30 минут.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Постановление Правительства

РФ от 05.07.2001 № 505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; Приказ Минобразования России от 10.07.2003 № 2994 «Об утверждении примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере общего образования»; Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»; Письмо Миноборнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное».

1. **Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы**: обучение основам игры в бадминтон, охрана и укрепления здоровья детей, повышения уровня физического развития.

**Задачи общие:**

- укрепление здоровья детей;

-развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость, гибкость);

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, подвижными играми, к самосовершенствованию.

- развитие психических процессов, обобщённых умений и навыков, мотивационной сферы развития (саморазвития), рефлексивных способностей дошкольников

**3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Программа построена на основе принципов, утверждаемых ФГОС ДО:

– полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификации) детского развития;

– построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

 – содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

– поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

– сотрудничество Организации с семьёй; – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

 – формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; – возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

 **Планируемые результаты освоения Парциальной Программы**

В результате освоения программы у дошкольников могут быть сформированы:

– представления о правилах безопасного для себя и окружающих поведения в ходе тренировок в спортивном зале и на открытой игровой площадке; об истории спортивной игры бадминтон; о правилах, технике и тактике игры;

- умение отбивать волан ракеткой вверх, продвигаясь маленькими шагами вперёд, подбросить волан одной рукой вверх и ударить по нему центром струнной поверхности ракетки, находящейся в другой руке.

– умение использовать представления о технике и тактике игры в ходе отработки приёмов игры, в игровых ситуациях, в игровой практике; • организовывать свой досуг и активный отдых сверстников, используя освоенные знания и умения; • действовать в соответствии с игровой ситуацией.

**-**  приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики бадминтона; изучение правил игры в бадминтон.

  **II Содержательный раздел**

Первый год обучения (Старшая группа)

**Задачи.** Из истории бадминтона. Спортивный инвентарь и форма для игры в бадминтон. Основы безопасности и правила поведения во время тренировки. Познакомить со свойствами волана, ракеткой. Разучить игры с воланом способы действий с ракетками. Учить отражать волан, брошенный тренером. Играть в двое со взрослым. Развивать ловкость координацию движений, глазомер.

Второй год обучения. (Подготовительная группа)

**Задачи.** Разучить правило игры в бадминтон. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно продвигаться по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, снизу, сверху) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

 **Общая физическая подготовка**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений, с элементами драматизации. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба с изменением скорости. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

**Бег.** Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5–2 мин. Челночный бег 3 × 10 м. Повторный бег в среднем темпе на 80–120 м; 30 м на время (от 7,5 с — мальчики, 8,5 с — девочки), змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Кроссовый бег. Бег по разным поверхностям. В гору, с горы, по ступенькам. Бег наперегонки, с ловлей, ввёртываниями.

 **Ползание, лазанье, равновесие.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатку, скамейку. Пролегание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролегание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила само страховки. Проползанные в трубу, тоннель, ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног; в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков за 3 подхода), продвигаясь вперёд на двух ногах через 5–6 препятствий. Прыжки в высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки в длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая через предметы (высота 15–20 см — индивидуально) прямо и боком. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. Прыжки через короткую скакалку, вращая её перед собой. Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную.

**Предметно-манипуляторная деятельность руками**. Сочетание замаха с броском при метании. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 10 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) с использованием ситуации: препятствие на расстоянии, близко, в стороне. Метание на дальность: от 5 м — девочки, от 8 м — мальчики, далее индивидуально. В вертикальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м. В горизонтальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м. Захватывание предметов различными способами: кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками, поддеванием на теннисную ракетку, лопатку. Сжимание, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец, колеса. Самостоятельные опыты и эксперименты при собирании мелких и крупных предметов, переносе одного и нескольких мячей, предметов разной формы.

 Общеразвивающие упражнения подбираются в соответствии с программой, по которой работает ДОО.

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч двумя руками друг другу от груди. Вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Выполнять передачу партнёру броском от груди.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч друг другу ногой в парах. Отбивать мяч в стену несколько раз подряд.

**Элементы волейбола.** Основная стойка волейболиста, приём облегчённого волейбольного мяча сверху и снизу, стоя на месте, с выпадом, с перемещением в сторону мяча вперёд или назад. Подвижные игры и эстафеты Упражнения дыхательной гимнастики Развитие дыхательной системы, иммунных реакций, профилактика простудных заболеваний.

**Гимнастика для глаз.** Дополняет развивающее воздействие упражнений, формирующих умение следить за воланом. Развивающие игры и тренинги Развитие различных характеристик внимания, памяти, восприятия, логического мышления. Упражнения для выработки скоростной выносливости Частый бег на месте; смена положений ног вперёд-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперёк площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. При использовании комплексов упражнений каждое упражнение выполняется 5–10 с, после чего следует отдых 20 с. 24 Самоподготовка Часть работы по развитию важнейших психофизических качеств вынесена в раздел самоподготовки, так как для достижения ощутимых результатов необходимы ежедневные тренировки. Продолжительность таких тренировок должна составлять не менее 20 мин в день. **Техническая подготовка**

**Разминка**. Способ держания (хват) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимание и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара). Основная стойка игрока при подаче, приёме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем (на уровне лица) положении. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Жонглирование подвесным воланом на удочке. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки, переменное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на разной высоте. Контроль за воланом при жонглировании. Соревнования по жонглированию на максимальное количество раз. Удары по волану. Контроль за выпусканием волана из пальцев руки и за движением обода ракетки навстречу волану. Нанесение удара сбоку-снизу. Выполнение сначала несильных ударов по волану, а затем ударов, выполняемых с большой силой. Игра с передачей волана в круге. Высоко-далёкая подача. Высоко-далёкий удар по волану, поданному партнёром. Обмен высокими ударами. Низкая (короткая) подача. Короткий удар сверху по волану, поданному высокой подачей. Сильный удар сверху вниз, «смеш». Плоский удар справа-сбоку. Косой удар на сетке, короткий удар-подставка на сетке, справа и слева. Удар слева-сбоку. Использование подвесного волана для ускорения обучения «смешу», плоским ударам справа и слева, высокому удару сверху. Удар по волану в прогибе из левого угла. Знакомство со счётом при одиночной игре. Практическая одиночная игра по упрощённым правилам. Анализ и самоанализ хода игры, выявление направлений дальнейшего совершенствования, формулировка самооценки, рассмотрение тактики игры. Просмотр и обсуждение видеозаписей игр профессионалов. Комментирование матчей с использованием освоенной учащимися терминологии спортивного бадминтона.

 **Общие упражнения для обучения технике игры**

1. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.

2. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси и поймать его.

3. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой (правой, потом левой).

 4. Подбросить волан вверх левой рукой и поймать его правой. Затем наоборот. 5. Научиться правильно брать и держать ракетку.

6. Имитация разных движений ракеткой (без волана).

7. Ударить ракеткой по подвешенному на верёвке волану (высоту волана следует менять).

8. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд.

9. Отбивать волан ракеткой вверх, продвигаясь маленькими шагами вперёд. 10. Подбросить волан одной рукой вверх и ударить по нему центром струнной поверхности ракетки, находящейся в другой руке.

11. Один ребёнок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.

12. Один ребёнок бросает волан рукой стоящему напротив игроку (расстояние 2–3 м), необходимо отбить волан ракеткой. Ребёнок, 33 бросивший волан, ловит его на лету руками. Упражнение повторяется. Через несколько минут дети меняются ролями.

13. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м. Один ребёнок подаёт волан, а другой отбивает. После нескольких минут игры дети меняются ролями.

14. Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.

15. Тренировка в выполнении подачи.

16. Тренировка в выполнении приёма и различных видов ударов. 1

7. На высоте 130 см натягивается сетка.

Гимнастика для глаз. Игра в бадминтон позволяет тренировать глазные мышцы, что имеет эффект профилактики развития близорукости, других заболеваний. Особый блок гимнастики для глаз используется для развития внимания, глазомера, формирования способности следить за движущимся предметом, ориентироваться в пространстве, а также для усиления профилактического и терапевтического эффекта занятий. Данные упражнения помогают снять утомление глаз, нервной системы. Упражнения гимнастики для глаз могут использоваться автономно или составлять единый комплекс с упражнениями разминки, творческими заданиями, отработкой элементов спортивных игр. Общие правила выполнения упражнений для глаз: – гимнастику для глаз удобно делать сидя; – необходимо сохранять неподвижность головы; – каждое упражнение нужно выполнять не менее 5 раз; – после выполнения каждого упражнения нужно несколько раз моргнуть и для отдыха закрыть глаза. Удобна практика использования стандартных ориентиров, связанных с разметкой зала, положением отдельных предметов.

 Упражнения гимнастики для глаз

1. Упражнение «Вверх-вниз», или «Покрась стену». Голову нужно держать прямо. Сначала осуществляется движение глазами вверх-вниз. Затем взгляд обращается к верхнему левому от ребёнка углу зала и движения вверх-вниз продолжаются с одновременным перемещением взгляда вправо. Таким образом, стена, перед которой он стоит, как бы «прокрашивается взглядом».

2. Упражнение «Маятник». Нужно перемещать взгляд вправовлево строго горизонтально. Можно приговаривать «тик-так».

3. Упражнение «Конвертик». Смотреть в правый верхний угол, затем — в левый нижний, затем — в левый верхний угол, затем — в правый нижний. В заключение нужно обвести взглядом края воображаемого конверта.

4. Упражнение «Убежавшие часы». Быстро вращать глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

5. Упражнение «Нарисуй глазами». Детям предлагается обвести взглядом контуры предмета, несложный рисунок, «нарисовать глазами» букву, цифру, предмет.

6. Упражнение «Не упусти муху!». Детям нужно переводить взгляд согласно координатам, задаваемым водящим. Например, правый верхний угол, левый нижний угол. Можно называть предметы, расположенные на стене, и т.д.

7. Упражнение «То далеко, то близко. То высоко, то низко». В соответствии с названием упражнения водящий задаёт объект, на котором фокусируется взгляд.

**Перспективный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Недели |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Сентябрь |  |  |  |  |
| 1. История возникновения игры, знакомства со свойствами волана, ракетки.  | + | + |  |  |
| 2. «Удочка» (русская народная подвижная игра) |  |  | + | + |
| Октябрь |  |  |  |  |
| 1. "Выбивной"  | + | + |  |  |
| 2. «Подбрось - поймай, подать не давай» (перебрасывания волана с руки на руку) |  |  | + | + |
| Ноябрь |  |  |  |  |
| 1. «Волк во рву» (русская народная игра) | + | + |  |  |
| 1. «Передвинь флажок» (кто дальше бросит волан)
 |  |  | + | + |
| Декабрь |  |  |  |  |
| 1. «Пронзи кольцо» (чье звено большее количество, раз забросит копье в весящий обруч) | + | + |  |  |
| 2. «Волан на встречу волану»(перебрасывание волана друг другу) |  |  | + | + |
| Январь |  |  |  |  |
| 1. «Юбка» (кольца из веревки надеть через голову, обежать флажок, передать эстафету) | + | + |  |  |
| 2. «Чья команда меткая?» (забросить волан в обруч) |  |  | + | + |
| Февраль  |  |  |  |  |
| 1. «За двумя зайцами» (катить мяч одновременно , по переменно два мяча) | + | + |  |  |
| 2. «Подбей волан» ( ударить большее число раз, подбивая волан) |  |  | + | + |
| Март |  |  |  |  |
| 1. «Ловкий рапирист» (катить бадминтонной ракеткой мяч между кеглями) | + | + |  |  |
| 2. «Загони волан в обруч»(подать волан в обруч ракеткой) |  |  | + | + |
| Апрель |  |  |  |  |
| 1. «Ложись» (передать ракетку, лечь, последний с ракеткой всех перепрыгивает, встает впереди колонны, эстафета повторяется) | + | + |  |  |
| 2. «Отрази волан» (первая команда бросает, вторая отражает и наоборот) |  |  | + | + |
| Май |  |  |  |  |
| 1. «Выбивной» | + | + |  |  |
| 2. «Волан через сетку» (игра на поле вдвоем) |  |  | + | + |

**III Организационный раздел**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина  | Возраст  | Количест во занятий в неделю  | Продолжит занятий  | Количество занятий в месяц  | Количество занятий в год  |
|  «Веселый бадминтон»  | 5 лет  |  1  |  30 мин.  |  4  |  36   |

Подгруппа может насчитывать 10 и более детей.

**Форма организации занятий** - подгрупповая.

Периодичность занятий - 1 раз в неделю.

Длительность занятий устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049 – 13 и составляет: 25 минут – дети 5-7 лет.

**Материально-техническая база образовательной организации.**

 **Оборудование и инвентарь**: сетка, ракетки (детские) и воланы (по числу обучающихся); табло электронное или перекидное; мячи волейбольные и баскетбольные для дошкольников или лёгкие резиновые мячи; оборудование для разминки и обыгрывания сюжетов занятий

 **Литература**

Программа Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье», 2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва «Просвещение» 19929. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного Издательство «Радянська школа» 1983. Шишкина В.А. Движения + Движения: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992.