

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД №2

МО УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Заведующий МАДОУ ЦРР – Д/С №2
Вертепа И.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения Центр развития ребенка – детский сад №2
муниципального образования Усть-Лабинский район**

«БАДМИНТОН»

Возраст детей старший дошкольный (6-7 лет)

Срок реализации: 1 год

**Руководитель:
Козлович Дмитрий Юрьевич
Тренер-преподаватель**

г. Усть-Лабинск, 2024

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества 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, настольный теннис, бадминтон и др.).

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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

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.

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 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.

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 волана», «чувство времени и пространства». Игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, инициативности, решительности, целеустремленности.

Срок реализации данной программы рассчитан на 1 год.

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.

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 приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (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.

Форма занятий: подгрупповая.

Порядок реализации программы «Бадминтон». 2 раза в неделю по 45 мин.

II. Содержание программы

2.1. Расписание занятий

Старший дошкольный возраст

Дни недели	Группы
Среда 16.00-16.30/ 16.40-17.10	Подготовительная группа «А» Подготовительная группа «Б»
Пятница 16.00-16.30/16.40- 17.10	Подготовительная группа «А» Подготовительная группа «Б»

Продолжительность занятий: старший дошкольный возраст 30 минут

Место проведения: Спортивный зал/ спортивная площадка

Форма проведения: подгрупповая

2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование услуги	Форма проведения	Кол-во детей	Длительность занятия (минуты)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
--------------	----------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

	Проведение занятий по развитию физических способностей у детей по программе «бадминтон»	Подгрупповая	30	30	2	8	72
--	---	--------------	----	----	---	---	----

Месяц	Тема занятия
сентябрь	1. Изучение техники безопасности при игре в бадминтон. Ознакомление с бадминтоном. Эстафеты с воланом. 2. Закрепление изучения техники безопасности при игре в бадминтон. ОФП. Упражнения с воланом, подбрасывание волана. Отбивание волана руками, метание волана, броски волана в парах. 3. Знакомство с ракеткой. Обучение способу хвата ракетки. 4. Удержание волана на ракетке в движении. Эстафеты с воланом. 5. ОФП. Упражнения с воланом, подбрасывание волана. 6. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 7. ОФП. Эстафеты с воланами. Перемещение приставным шагом с ракеткой. 8. Закрепление изучения способа хвата ракетки. Удержание волана на ракетке в движении. Эстафеты с воланом.
октябрь	9. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 10. Удержание волана на ракетке в движении. Эстафеты с воланом. 11. ОФП. Изучение техники передвижения. 12. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 13. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 14. ОФП. Изучение основных стоек игрока. 15. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 16. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением.
ноябрь	17. ОФП. Эстафеты с воланами. Изучение техники передвижения. 18. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Удержание волана на ракетке в движении.

	19. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 20. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 21. ОФП. Изучение основных стоек игрока. 22. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 23. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 24. ОФП. Обучение стойки при выполнении подачи закрытой стороной ракетки.
декабрь	25. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 26. ОФП. Обучение стойки при выполнении подачи закрытой стороной ракетки. 27. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 28. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки на различной высоте с перемещением. 29. ОФП. Обучение стойки при выполнении подачи закрытой стороной ракетки. 30. Удержание волана на ракетке в движении. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 31. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 32. ОФП. Закрепление обучения стойки при выполнении подачи закрытой стороной ракетки.
январь	33. Ознакомление с техникой выполнения короткой подачи. 34. Обучение передвижению по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону. 35. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 36. ОФП. Изучение техники выполнения короткой подачи. 37. Обучение передвижению по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону. 38. Удержание волана на ракетке в движении. Перемещение приставным шагом с ракеткой 39. Изучение техники выполнения короткой подачи. Эстафеты с воланом. 40. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением.
февраль	41. Удержание волана на ракетке в движении. Перемещение приставным шагом с ракеткой. 42. ОФП. Изучение техники выполнения короткой подачи.

	43. Обучение передвижению по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону. 44. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 45. Изучение техники выполнения короткой подачи. Эстафеты с воланом. 46. Удержание волана на ракетке в движении. Перемещение приставным шагом с ракеткой. 47. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 48. ОФП. Изучение техники выполнения короткой подачи.
март	49. Ознакомление с техникой отбивания короткой подачи. 50. Обучение передвижению по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону. 51. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 52. ОФП. Изучение техники отбивания короткой подачи. 53. Удержание волана на ракетке в движении. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 54. ОФП. Изучение основных стоек игрока. 55. ОФП. Изучение техники отбивания короткой подачи. 56. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением.
апрель	57. Ознакомление с техникой выполнения ударов. 58. Удержание волана на ракетке в движении. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 59. Обучение технике удара сверху открытой стороной ракетки. 60. Обучение технике удара снизу. Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой. 61. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 62. Обучение технике удара сверху открытой стороной ракетки. 63.ОФП. Обучение технике удара снизу. Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой. 64. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением.
май	65. Обучение передвижению по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперед, в сторону. 66. Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки на различной высоте с перемещением. 67. Закрепление техники передвижений. Перемещение приставным шагом с ракеткой. Эстафеты с воланом. 68. ОФП. Закрепление изучения техники выполнения

	короткой подачи. 69. Закрепление изучения техники отбивания короткой подачи. 70. Закрепление обучения технике удара сверху открытой стороной ракетки. 71. Закрепление обучения технике удара снизу. 72. ОФП. Учебная игровая тренировка в паре.
--	--

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Методические: информационный материал, методические разработки, демонстрационный материал.

Необходимые материалы и инструменты:

- ракетки, воланы.

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. Планируемые результаты

К концу обучения дети будут

знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно производить подачу;

- имитировать удары с передвижением;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре.

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
- коммуникативными способностями;
- основами толерантного мышления.

Программа способствует:

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

3.3. Работа с родителями

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

- родителей 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.

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.