

ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПМК «Мозаичный ПАРК»

Л.Л. Тимофеева

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«БАДМИНТОН
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

***ПЛАНИРОВАНИЕ
И КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ***

2-е издание

*Соответствует
Федеральному государственному
образовательному стандарту
дошкольного образования*

Москва
«Русское слово»

УДК 796.1/.3(073)
ББК 75.565я70
Т41

Автор:

Л.Л. Тимофеева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры развития образовательных систем БУ ОО ДПО «Институт развития образования».

Рецензент:

М.Ю. Парамонова, кандидат педагогических наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет».

Тимофеева Л.Л.

Т41 Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с.: ил. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»).

ISBN 978-5-533-00980-5

Пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных организаций, инструкторам по физической культуре, тренерам спортивных школ, педагогам системы дополнительного образования. Структура парциальной программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования, что даёт возможность использовать её в качестве раздела обязательной части основной образовательной программы дошкольного образования, при разработке части программы, формируемой участниками образовательных отношений, для проведения кружковой работы в ДОО или в организациях системы дополнительного образования.

В пособии представлены нетрадиционные подходы к решению задач физического развития детей старшего дошкольного возраста, развития важнейших психических процессов, личностных и физических качеств, формирования мотивационной основы двигательной, познавательной, игровой и коммуникативной деятельности, предпосылок учебной деятельности. В программе рассмотрена логика и система построения образовательного процесса с учётом данных задач, возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, перспектив их дальнейшего личностного и спортивного становления.

УДК 796.1/.3(073)
ББК 75.565я70

ISBN 978-5-533-00980-5

© Л.Л. Тимофеева, 2017, 2019
© ООО «Русское слово — учебник», 2017, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
I. Целевой раздел	
Пояснительная записка	12
Принципы и подходы к формированию парциальной программы	15
Планируемые результаты освоения парциальной программы	18
II. Содержательный раздел	
Первый год обучения (<i>Старшая группа</i>)	21
Второй год обучения (<i>Подготовительная к школе группа</i>)	25
Методические рекомендации	29
III. Организационный раздел	
Примерный перечень материалов и оборудования	37
Приложения	
<i>Приложение 1. Перспективное планирование</i>	38
<i>Приложение 2. Конспекты занятий</i>	47
Первый год обучения	49
Второй год обучения	109
<i>Приложение 3. Таблица рекордов</i>	156
<i>Приложение 4. Летние задания</i>	157
<i>Приложение 5. Краткий справочник бадминтониста</i>	158
<i>Приложение 6. Игротека</i>	163
Литература	167

ОТ АВТОРА

Становление здорового образа жизни, полноценное физическое развитие немислимы без спорта. Очень важно, чтобы спорт становился частью жизни ребёнка как можно раньше. Раннее приобщение к занятиям спортом может иметь большое значение не только для достижения высоких спортивных результатов в будущем, но и для становления мировоззрения, личностного развития ребёнка.

Организуя работу с детьми старшего дошкольного возраста, необходимо помнить о том, что для данной возрастной группы характерны особые «взаимоотношения» со спортом. В период интенсивного роста и серьёзных психических преобразований опасны перегрузки, психологический дискомфорт, который может быть вызван ситуацией неуспеха в новой для ребёнка деятельности. Решение «спортивных» задач может быть также осложнено отсутствием выраженной мотивации достижения высоких спортивных результатов. Данная особенность дошкольников, безусловно, становится затруднением, если видеть задачи работы в подготовке высококлассных спортсменов. Но если ставятся задачи разностороннего развития детей, формирования у них осознанного отношения к своему здоровью, знакомства с возможностями спорта и связанным с ним миром интересного, то незаикленность ребёнка, родителя и, главное, педагога на результате позволяет сконцентрировать внимание на процессе его достижения и связанных с ним приятных впечатлениях.

Задачи становления спортивного мастерства дошкольников и пути их решения подробно рассмотрены в содержании парциальной программы. Ниже освещены сопутствующие, но от того не менее важные задачи педагога. Одной из важнейших задач является *развитие мотивационной сферы* детей. Самые серьёзные проблемы современного образования связаны с отсутствием у обучающихся собственных образовательных целей и задач, активной позиции. Для того чтобы изменить эту ситуацию, чтобы культивировать у детей осознанное отношение к тренировкам, к собственному развитию, здоровью, требуется особая система организации и сопровождения образовательного процесса. С первых занятий дошкольникам предлагается самостоятельно формулировать стра-

тегические и сиюминутные задачи развития. В структуру занятия вводится особый «Информационно-организационный блок». Со временем, благодаря приобретению опыта, эти задачи будут становиться всё более объективными, отражать индивидуальные особенности развития, наклонности ребёнка. Особо отметим, что наличие собственной цели, отражающей внутренние побуждения, отличает субъекта деятельности от объекта.

Таким образом, дети перестают быть исполнителями отдельных заданий и упражнений. Поставив перед собой цель и увидев, благодаря педагогу, пути её достижения, ребята будут знать, какие результаты они получают, если будут стараться, и что упустят, если будут относиться к занятиям несерьёзно. Право выбора предоставляется детям. Взрослые могут лишь стимулировать желание «поднять планку» — личным примером усердия и трудолюбия или различными способами повышая самооценку ребёнка.

Очевидно, что такой подход требует, чтобы результаты деятельности дошкольников определялись ими самими и были наглядными. С этой целью уже на первом занятии выделяются физические качества и умения, развитие которых определяет рост спортивного мастерства. Все они вносятся в индивидуальные «Таблицы рекордов» (см. Приложение 3) и будут отслеживаться детьми самостоятельно. Чтобы повысить объективность детской самодиагностики, не выказывая недоверия своим воспитанникам, можно проводить различные игровые конкурсы, выбирая участников на основании предъявленных ребятами результатов.

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. Именно поэтому важная задача педагога — ***сохранение у детей интереса и положительного настроя*** благодаря грамотному планированию повседневных задач обучения.

Первые занятия строятся с опорой на игровые мотивы, в содержание работы включаются многочисленные сюрпризные моменты. Первоначальное освоение элементов игры проходит на основе знакомых детям и любимых ими видов деятельности: пантомимы, подвижных игр, индивидуальных и коллективных творческих заданий. Очень важно рационально разделить сложные элементы и движения на простые составляющие. Для отработки и применения освоенных элементов игры подбираются интересные и эффективные упражнения, задания. Внимание детей обращается не только на результат, но и на сам процесс тренировки. Очень важно, чтобы они понимали, что даже если упражнение не получилось, но выполнялось добросовестно, время не потрачено зря. Тренировались ловкость или сила, формировалось умение концентрировать внимание, проявлять упорство, целеустремлённость, отслеживались ошибки, приобретался опыт.

Для поддержания интереса к занятиям, а также с целью развития ловкости, глазомера, координации и согласованности движений, быстроты реакции, прыгучести, силы в содержание работы включаются популярные среди детей старшего дошкольного возраста подвижные игры с мячом. 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. Важнейшими условиями проведения занятий являются сохранение атмосферы радости, доверия, взаимопомощи.

Соблюдению принципа «непременной успешности» также призван способствовать широкий спектр видов деятельности, реализуемых на занятиях и дома. При подведении итогов занятия, месяца, полугодия, конкурса, соревнований выделяется множество номинаций, отражающих разные направления физического и личностного становления, роста игровой квалификации (см. *Приложение 2. Конспекты занятий*). Такой подход обеспечивает возможность быть

успешными в чём-либо всем детям группы. Взрослым необходимо помнить, что у каждого из нас свои «планки», поэтому успешность ребёнка определяется не на общем фоне группы, а в сравнении с его собственными вчерашними результатами.

Рассматриваемые задачи работы в рамках парциальной программы и возможные пути их решения тесно связаны с пониманием сути развития, предложенным итальянским педагогом Марией Монтессори: «Развитие есть рост степеней самостоятельности». Согласно данному определению, задачей педагога является такая организация образовательного процесса, при которой обеспечивается *постепенное, обоснованное и индивидуализированное возрастание степени самостоятельности воспитанников во всех направлениях деятельности*. Так, например, на начальных этапах обучения дети являются просто участниками игр (исполнителями игровых действий), затем им предоставляется возможность самостоятельно отслеживать соблюдение правил игры, вносить в них изменения (сначала любые, а затем такие коррективы, которые сделают игру более эффективной в решении определённой задачи). Следующий шаг — организация проведения фрагмента, а затем всей игры, сначала при содействии педагога и товарищей, затем самостоятельно.

Важная задача работы педагога, непосредственно примыкающая к проблемам развития дошкольников, становления мотивационной сферы и рефлексивных возможностей, повышения эффективности обучения, — *формирование умения организовывать свой досуг и досуг товарищей* (детей из своей группы, дошкольников, живущих по соседству), подавать пример интересного и полезного времяпрепровождения, отражающего особый стиль жизни, отличающийся осмысленностью действий и ответственностью за них. Для решения этой задачи предполагается ознакомление с широким спектром игр и развлечений на воздухе и в закрытых помещениях. Неотъемлемой частью занятий является также обучение одними детьми группы других с постоянной сменой ролей. Это особым образом построенная работа по развитию организаторских способностей дошкольников, их коммуникативных возможностей, освоению ими роли тренера, владеющего техникой соответствующей игры, спортивной терминологией, умеющего грамотно объяснить и показать приёмы выполнения заданий. «Тренерская» деятельность помогает детям освоить принципы построения общения на паритетных началах, является наглядным отражением того, какой опыт взаимодействия они почерпнули, общаясь со своим педагогом.

Программа построена таким образом, чтобы, освоив отдельные элементы спортивных игр, правила подвижных игр, игровые комбинации, дети получали возможность обучить им своего партнёра по паре, по команде, детей из своей группы. В каждое занятие включается блок «Мастер-класс», с третьего месяца первого года обучения вводится практика выбора капитанов команд и «независимых судей», при содействии воспитателей проводятся «Весёлые физкультминутки». Это также способствует развитию мотивации достижения наилучших результатов, организаторских способностей детей, формирует умение брать на себя ответственность за команду, осмысливать свои действия. Осмысленность действий — важное условие личностного и спортивного роста ребёнка, поэтому в структуру каждого занятия вводится рефлексивный блок.

Эта деятельность является необходимым этапом обучения и находится в соответствии с закономерностями формирования умений (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина). Решение задачи *обучения детей элементам игры* спортивный бадминтон требует соблюдения единой схемы: *формирование умения → отработка соответствующих действий → применение умения в простой, затем в более сложной или принципиально новой ситуации (в подвижной игре, в связке с другими ранее освоенными навыками, в игровой комбинации, в ходе соревнований)*.

Высшие уровни сформированности умения связаны со способностью помочь другому человеку овладеть данным умением.

Апогеем любой деятельности для взрослого человека является создание чего-то нового на основе знакомых и привычных предметов, видов деятельности. Для ребёнка подобное изобретательство может быть исходной точкой познания. Именно поэтому педагогу нужно так организовывать работу, чтобы дать детям возможность *проявлять и развивать свою творческую активность*. Практика показывает, что всегда «окупается» такой способ построения занятия, взаимоотношений с дошкольниками, при котором разрешается предложить свои способы решения поставленных задач, выполнения заданий и упражнений, особо поощряется соответствующее стремление.

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. Решение соответствующих задач парциальной программы обеспечивается благодаря включению в содержание занятий определенных

заданий. 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.

Широко используются многофункциональные задания, позволяющие параллельно решать задачи формирования определённых физических и личностных качеств, обобщённых навыков, развития важнейших психических процессов, освоения элементов техники и тактики спортивных игр (см. *Приложение 2. Конспекты занятий*).

Сегодня наблюдается стойкая тенденция к снижению у будущих первоклассников показателей, определяющих готовность к включению в учебную деятельность, к обучению в школе. Эти показатели связаны с **основными линиями развития ребёнка**: формирование произвольного поведения, овладение средствами и эталонами познавательной деятельности, переход от эгоцентризма к децентрации (приобретение способности принимать в расчёт интересы и возможности других людей), мотивационное развитие познавательной деятельности. Доказано, что закладка потенциала саморазвития, полноценная учебная деятельность, достижение серьёзных спортивных результатов невозможны, если не сформированы названные показатели. В то же время содержание и общая логика работы в рамках парциальной программы предоставляют широкие возможности для поддержки основных линий развития детей старшего дошкольного возраста.

Так, значительное место в формировании произвольного поведения могут занимать игры с правилами — участие ребёнка в них, отслеживание им соответствия своих действий логике игры, доработка существующих и разработка собственных правил. Система использования игр с правилами и логика чередования соответствующих заданий представлены в конспектах занятий. Немалую роль в становлении произвольности играет введение практики судейства и выбора капитанов детских команд.

Благодаря подбору многофункциональных форм организации образовательного (тренировочного) процесса педагог может внести свою лепту в решение важнейшей задачи обучения старших дошкольников — формирование обобщённых умений, связанных с различными видами детской деятельности. В конспектах занятий приводятся особые варианты традиционных заданий, упражнений, игр, позволяющих значительно повысить уровень сформированности умений, составляющих предпосылки учебной деятельности, потенциала саморазвития. Это группа речевых умений: формулировка цели предстоящей деятельности; выполнение действий по словесной инструкции; выполнение действий на основе самостоятельного речевого планирования; умение подчиняться правилам и следить за этим; речевое описание каких-либо предметов, ситуаций; умение передавать содержание впечатления, события; организация действий другого человека с помощью речи; совместное планирование действий в речевом общении; умение рассказать о поведении и переживании другого и объяснить их; умение рассказать о своём поведении и переживаниях и объяснить их; умение восстановить ход деятельности, оценить её результаты.

Также предусмотрены задания, позволяющие формировать умения, связанные с выполнением знаково-символических действий и выполнением действий во внутреннем умственном плане: умение обозначать и замещать различными знаками явления, процессы, события; наполнять условные, знаковые схемы и модели содержанием; выполнять простые действия схематизации и моделирования.

Все задания имеют ряд общих особенностей: занимательный характер; организация самостоятельной двигательной, познавательной, коммуникативной, художественной деятельности дошкольников; предполагают поиск различных форм сотрудничества.

Таким образом, достижение достаточно высокого результата работы по реализации парциальной программы должно стать следствием создания необходимых базовых условий, связанных с развитием у дошкольников важнейших личностных качеств, психических процессов, умений и навыков. Решению поставленных задач призвана способствовать не только система развивающих заданий, но и *структура занятий*. Каждая встреча начинается *информационно-организационным блоком*, в ходе которого совместными усилиями педагога и детей составляется план предстоящей работы. Такой подход делает дошкольников сознательными организаторами собственной деятельности и действий товарищей, позволяет понять назначе-

ние и важность отдельных упражнений и заданий, даёт возможность придумывать новые игры, позволяет индивидуализировать задания.

В *разминку* — традиционный элемент спортивной тренировки — входят упражнения на развитие внимания, способности к его распределению и переключению; задания, требующие чёткого соблюдения или создания собственной инструкции; творческие задания. Составной частью данных упражнений или самостоятельными заданиями являются упражнения гимнастики для глаз и дыхательные упражнения.

Основная часть занятия посвящена отработке элементов спортивных игр, развитию важнейших физических качеств. Использование многофункциональных форм организации различных видов деятельности детей позволяет решать и другие задачи: развитие коммуникативных способностей, формирование обобщённых навыков, рост степени осознанности в выборе целей учения, развития, повседневной жизни. Важным условием решения названных задач является наличие *рефлексивного блока*.

Таким образом, парциальная программа «Бадминтон для дошкольников» предлагает пути решения важных задач, отражённых в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО), на основе современных исследований.

Структура парциальной программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования, что даёт возможность использовать её в качестве раздела обязательной части основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО), а также при разработке части ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников» может также использоваться для проведения кружковой работы в ДОО или в организациях системы дополнительного образования.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бадминтон — одна из самых древних спортивных игр на Земле, ей около трёх тысяч лет. Бадминтон признан олимпийским видом спорта и с 1992 года включён в программу летних Игр. Сейчас в мире насчитывается более 80 миллионов любителей этого вида спорта. Неугасающий интерес к нему определяется тем, что он является удивительно доступным средством развития силы, скоростных качеств, выносливости, улучшения реакции, устранения деформации позвоночника детей. Доказано, что игра в бадминтон позволяет улучшать зрение, воспитывать волевые качества, помогает укреплять здоровье детей и взрослых.

Осознание специалистами широких развивающих возможностей этого вида спорта, доступности и простоты организации обучения, его демократичности, а также интерес детей и взрослых к игре бадминтон обусловили в последние годы рост числа спортивных секций при спортивных и общеобразовательных школах, кружков в ДОО, включение в образовательные программы разных уровней изучения элементов игры.

Парциальная программа решает ряд специфических задач.

Общие задачи: укрепление здоровья детей; развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость, гибкость), интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, подвижными играми, к самосовершенствованию. Важным аспектом образовательного и тренировочного процесса является развитие психических процессов, обобщённых умений и навыков, мотивационной сферы развития (саморазвития), рефлексивных способностей дошкольников.

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

Знаниевый блок программы связан с историей физической культуры и спорта, бадминтона; развивающими возможностями спорта и физической культуры; основными приёмами саморазвития и са-

моконтроля; с безопасностью тренировочного процесса; личной гигиеной и элементарными методами оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

В настоящей программе предлагаемые комплексы упражнений сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, а также в соответствии с задачами освоения технических приёмов спортивного бадминтона. Такой подход призван сделать более наглядной для педагога структуру образовательного процесса, помочь отобрать физические упражнения, подвижные игры, тренировочные, рефлексивные задания и задания для самоконтроля с учётом уровня физического развития дошкольников, их половозрастных особенностей, текущих успехов, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа рассчитана на два учебных года. Продолжительность занятий — 1 ч 10 мин (2 блока по 30 мин с перерывом 10 мин) один раз в неделю*.

Первый год обучения (старшая группа ДОО, 5–6 лет)

Общий объём занятий составляет 62 академических часа.

Общая физическая подготовка связана с развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, совершенствованием двигательных умений и навыков детей, выполнением основных движений (ходьба, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание), формированием потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. В комплексы разминки включаются групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, статические упражнения.

Предполагается освоение элементов спортивных игр (городки, баскетбол, футбол, волейбол и пионербол).

Особой строкой выделены формы работы, нацеленные на формирование у детей навыков планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам (преимущественно на материале подвижных игр), формулировать задачи своего развития.

* На такой вариант распределения тренировочной нагрузки рассчитаны конспекты занятий, приводимые в пособии. Возможен также вариант — 2 занятия в неделю по 30 мин.

Специальная подготовка направлена на ознакомление дошкольников с историей игры; на помощь в определении детьми важнейших волевых и физических качеств, которыми должен обладать бадминтонист. Дети осваивают элементы спортивной игры: умение принимать правильную стойку в различных эпизодах игры, выполнять подачу, перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией, выполнять простейшие удары по волану и принимать волан.

На основе личных достижений дошкольников организуются игры-соревнования, в ходе которых осуществляется не только отработка и использование соответствующих качеств и умений, но и знакомство с элементарными правилами проведения соревнований, с практикой судейства.

Второй год обучения

(подготовительная к школе группа ДОО, 6—7 лет)

Общий объём занятий составляет 62 академических часа.

Общая физическая подготовка связана с дальнейшим развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, совершенствованием двигательных умений и навыков детей, техники выполнения основных движений (ходьба, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание), с формированием потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании. Ставятся и другие задачи: развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать умение участвовать в разнообразных подвижных играх, играх с элементами соревнования, учить организовывать их; способствовать развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость); учить применять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творчество в двигательной деятельности; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

В подготовительной к школе группе происходит усложнение заданий комплексов разминки. Степень самостоятельности детей при их выполнении возрастает. Подбор упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников. Организуется применение в игровой практике освоенных в старшей группе элементов спортивных игр. Получают развитие сформиро-

ванные у детей навыки планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам, формулировать задачи своего развития.

Специальная подготовка включает овладение дошкольниками более сложными приёмами и элементами игры: выполнение прицельных ударов в различных условиях, скоростное перемещение по площадке в соответствии с игровой ситуацией; освоение комплексов упражнений, представляющих собой комбинации различных элементов спортивной игры бадминтон (перемещение по площадке и выполнение атакующего удара, приём атакующего удара с переводом волана на заднюю линию игровой площадки и др.). Дети учатся анализировать игровую ситуацию, формулировать рекомендации, давать оценку своей игровой (технической и тактической) деятельности и деятельности товарищей. В процессе специальной подготовки происходит освоение простейших приёмов анализа своего физического развития, становление морально-волевых и физических качеств.

Специальная подготовка включает проведение игр и соревнований по бадминтону на адаптированной игровой площадке, а также организацию индивидуальных соревнований в выполнении различных упражнений на ловкость, гибкость, скоростной бег, упражнений на координацию движений, специальных упражнений (набивание волана, меткость удара и др.).

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическую основу парциальной программы составили:

- труды, посвящённые феномену развития (*Л.С. Выготский, С.И. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, П.Ф. Лесгафт, Д.И. Фельдштейн, Б.Д. Эльконин, Д.Б. Эльконин и др.*);
- работы по теории и методике физического воспитания дошкольников (*Е.Н. Вавилова, В.К. Велитченко, О.Е. Веннецкая, Н.А. Гордова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Л.И. Пензулаева, Н.В. Полтавцева, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, В.Н. Шебеко и др.*);
- идеи развивающей педагогики оздоровления (*Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев*);
- представления о сути физического развития, подходах к развитию отдельных физических качеств (*Н.Н. Бойнович, Н.Н. Ермак, Л.И. Казьмина, О.А. Ковалёва, Н.Н. Кожухова,*

М.В. Коняхин, Л.П. Матвеев, Г.И. Нарский, Н.А. Ноткина, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова, Э.Я. Степаненкова, Т.А. Тарасова, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина);

- идеи становления личности с позиции формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности (*О.А. Александров, И.И. Брехман, О.В. Гринина, Г.К. Зайцев, Д.И. Кича, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицин, В.А. Лищук, Ю.В. Репин, А.В. Сахно, Н.К. Смирнов, В.Д. Шишов, Г.И. Царегородцев и др.*);
- исследования о своеобразии усвоения дошкольниками правил, роли личностных особенностей детей (*Л.И. Божович, И.Н. Бронников, Н.Е. Веракса, О.М. Дьяченко, В.А. Горбачёва, А.В. Запорожец, Е.В. Субботский, С.Г. Якобсон и др.*);
- подходы к диагностике состояния здоровья и физического развития дошкольников (*С.П. Громова, Л.Е. Журова, А.А. Зайцев, Е.Э. Кочурова, М.И. Кузнецова, С.В. Маланов, К.Н. Поливанова, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.*).

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) [7].

Принципы построения образовательного процесса на основе парциальной программы:

- ориентация на ценностные отношения определяет постоянство профессионального внимания педагога к формирующемуся отношению воспитанника к социально-культурным ценностям (человеку, природе, обществу, труду, познанию) и ценностным основам жизни — добру, истине, красоте, здоровью;
- субъектность — принцип, предписывающий педагогу максимально содействовать развитию способности ребёнка осознавать своё «Я» в связях с другими людьми и миром, осмысливать свои действия;
- принятие ребёнка как данности — принцип, определяющий признание за дошкольником права быть таким, какой он есть, ценности его личности; предполагающий сохранение уважения к личности каждого ребёнка вне зависимости от его успехов, развития, положения, способностей;
- соответствие воспитательного вмешательства характеру стихийного процесса становления личности (закон золотого совпадения) определяет поиск «оптимального соотношения воспитательного вмешательства в жизнь растущего человека с активностью воспитуемого» (по Б.М. Бим-Баду);
- субъект-субъектный характер взаимодействия всех участников образовательных отношений, выбор приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающих интеллектуальную, эмоциональную, личностную активность детей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников;
- природосообразность как принцип организации образовательного процесса предполагает, что выбор форм и методов воспитания, обучения и развития детей должен определяться «естественными основаниями», то есть тем, как, в каких формах и видах деятельности, на основе каких механизмов в каждом возрастном периоде происходит приобщение ребёнка к культурным ценностям;
- разнообразие приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающее включение в образовательный процесс и заинтересованное участие детей с различными типологическими и индивидуальными особенностями,

уровнями сформированности отдельных аспектов культуры безопасности;

- учёт объективных потребностей, мотивов детей (познавательный интерес, стремление к активности, самоактуализации, самореализации в разных видах деятельности);
- построение образовательного процесса на диагностической основе, позволяющее менять компоненты педагогической системы в соответствии с данными обратной связи (см. также раздел «Планируемые результаты освоения парциальной программы»); с учётом социального развития каждого ребёнка на основе устойчивой обратной связи воспитательной деятельности с характером общественных отношений, обеспечивающих саморегулирование социальных контактов;
- построение образовательной среды, способной обеспечивать весь комплекс потребностей субъектов образовательных отношений, разнообразие вариантов выбора оптимальной траектории развития и взросления личности; создание мотивации активности, условий для самоопределения в разнообразных видах деятельности и во взаимодействии с разными сообществами для амплификации развития дошкольников;
- обеспечение индивидуальной комфортности для всех субъектов образовательных отношений;
- взаимодействие семей воспитанников и ДОО на основе определения объективных оснований сотрудничества по решению задач формирования культуры безопасности.

Программа построена в соответствии с принципами развивающего, личностно-ориентированного обучения, на основе системно-деятельностного подхода. Предполагается совместная с дошкольниками разработка индивидуальных программ развития, системы самостоятельной постановки целей и задач, самостоятельного отслеживания воспитанниками своих результатов. Важным принципом является доступность предлагаемых детям форм работы, возможность успешного участия в них, самостоятельное отслеживание своих успехов и причин временных неудач.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с основной образовательной программой, принятой в ДОО, и общими подходами к проведению диагностических

мероприятий выявляется уровень физического развития по ряду показателей. Например:

- техника выполнения основных движений, их точность и выразительность;
- развитие физических качеств;
- сформированность умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
- развитие координации движений;
- сформированность умения правильно и чётко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- сформированность умения правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач, наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- сформированность умения ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения;
- сформированность умения самостоятельно регулировать двигательную активность;
- развитие способности ориентироваться в пространстве.

В результате освоения парциальной 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;
- **умения**:
 - соблюдать правила безопасности при транспортировке инвентаря, в ходе выполнения упражнений, игровой практики;
 - 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;
 - оценивать соответствие действий правилам игры и правилам безопасности;
 - технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры (см. таблицу).

**Показатели и критерии оценки сформированности умений,
связанных с различными элементами игры**

Показатели	Критерии
Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки	Число набиваний
Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Число попаданий в поле соперника (старшая группа), в заданный квадрат (подготовительная к школе группа)
Удары сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки (в игре с педагогом)	Количество правильно выполненных ударов
Перемещение по площадке (вперёд влево — назад, вперёд вправо — назад)	Скорость перемещения, соответствие игровой ситуации

Как отмечалось выше, парциальная программа вносит свой вклад в освоение детьми элементов спортивных игр (городки, баскетбол, футбол, волейбол и пионербол), формирование предпосылок учебной деятельности, обобщённых умений познавательной деятельности, способствует развитию игровой деятельности, становлению навыков общения, досуговых компетенций, личностному развитию дошкольников.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(*Старшая группа*)

Знания. Из истории бадминтона. Спортивный инвентарь и форма для игры в бадминтон. Личная гигиена начинающего спортсмена. Основы безопасности и правила поведения во время тренировки. Элементарные правила доврачебной помощи.

Важнейшие волевые и физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.) спортсмена-бадминтониста, упражнения, нацеленные на их развитие. Система самооценки физического и волевого развития, создание «Таблицы рекордов» (см. Приложение 3).

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, увёртываниями.

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. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила самостраховки. Проползание 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-манипулятивная 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. Сжатие, 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 [5].

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 тренировки

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.

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 (сжатие и разжатие 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 выпусканьем 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.

Знакомство с игрой пионербол, элементами спортивных игр баскетбол и волейбол.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(Подготовительная к школе группа)

Знания. Твой организм. Предупреждение травматизма во время занятий.

Подготовка детьми вместе с родителями кратких сообщений на тему «Я — тренер», оформление соответствующего стенда. Самооценка физического и волевого развития, создание на её основе «Таблицы рекордов».

Блок «Игра — нехитрая штука, да в каждой игре — наука!» — знакомство с подвижными и развивающими играми разных народов, их назначением; наблюдение детей за «тренировками» домашних животных; просмотр видеофильмов о логике и тактике развития важнейших физических качеств.

Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад; гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба спиной вперёд. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. Бег в заданном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 мин. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м не менее 6,5–7,5 с к концу года. Кроссовый бег от 500 м. По разным поверхностям. Бег в гору, с горы, по ступенькам.

Ползание, лазанье, равновесие. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание по-пластунски, в упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5–3,0 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30–40 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5–6 м с зажатым между ног мешочком с песком; через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе — «мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см). Доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочередно на

правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100 см) и с разбега в разных ситуациях: через ров, лужу, бревно и т.д.

Предметно-манипулятивная деятельность рук. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель. Ощупывание, захватывание предметов различными способами. Сжимание, разжимание предметов, называя их отличия. Разбрасывание и собирание предметов. Катание обруча, колеса наперегонки. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча, кольца друг другу. Самостоятельные эксперименты, опыты при собирании мелких и крупных предметов, переносе малого и большого количества мячей, разных по форме предметов [5].

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

Элементы баскетбола

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу [5].

Элементы футбола

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы волейбола

Приём облегчённого волейбольного мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх; нижняя прямая подача.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и тренинги на развитие различных функций и видов внимания, памяти, восприятия, логического мышления.

Упражнения дыхательной гимнастики

Гимнастика для глаз

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.

Самоподготовка

Раздел дополняется заданиями по подготовке фрагментов занятий, индивидуальными тренировочными задачами, которые формулируются совместно ребёнком и педагогом. Продолжительность ежедневных тренировок должна составлять не менее 30 минут в день.

Техническая и тактическая подготовка

Классификация подач и ударов. Техника выполнения подач и ударов. Передвижение по площадке в ходе игры. Стойка при подаче и при ударах. Отбивание волана в защите и при нападении. Тактика одиночной игры. Расположение и взаимодействие партнёров в парной игре. Тактика парной игры.

Различные виды подач в тактике игры. Высоко-далёкие, короткие, плоские удары, «смеш», удары у сетки. Подставка и атака «стрелой» при низкой подаче. Тактика одиночной и парной игры, игра по боковым линиям, к сетке и по задним линиям площадки. Передвижение по площадке с постоянным контролем за воланом.

Одиночные и парные игры, смешанные парные игры со счётом.

Знакомство с правилами соревнований. Организация и проведение соревнований. Анализ и работа по устранению ошибок в игре.

Организация обучения игре в бадминтон детей старшей группы.

Экскурсии, походы

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Бадминтон

Упражнения и игры с ракеткой и воланом, элементы спортивной игры бадминтон способствуют укреплению мышц рук, развитию у детей таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер.

Ознакомление с воланом

Детей знакомят с устройством волана, демонстрируют хвост и головку, поясняют назначение его составных элементов (держат волан за хвост, а удар наносят по головке).

Как держать ракетку*

Ракетка имеет следующие части: головка, шейка и рукоятка. Ракетку держат ведущей рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такой хват создаёт условия для активной работы кисти при любых ударах.

Для детей до 12 лет существуют специальные ракетки с укороченной шейкой и более удобной для детской руки ручкой.

Существуют понятия «открытая» и «закрытая» стороны ракетки. Если удар по волану наносится так, как показано на рисунке (рис. 1), задействована открытая сторона ракетки. Закрытая сторона чаще используется при ударах слева.

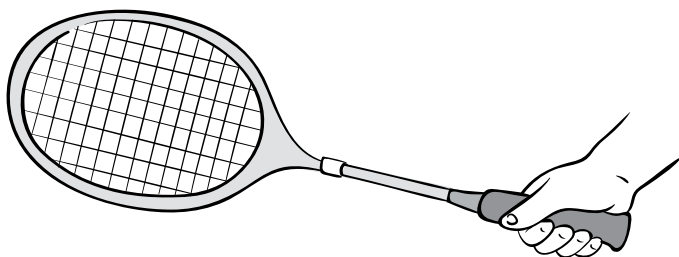


Рис. 1. Хват ракетки

* Здесь и далее даётся описание выполнения упражнений и игровых действий для правой руки.

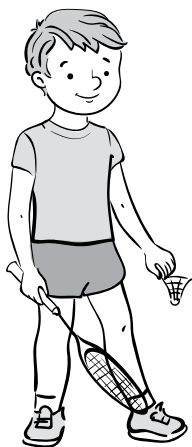
Высокая, средняя, низкая стойка и перемещение

При приёме подачи ребёнок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределён равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра.

Игрок перемещается по площадке вперёд, назад и в сторону беговыми или мелкими приставными шагами. Необходимо научить детей делать выпад вперёд. С одной стороны — он должен быть максимально глубоким, с другой стороны — такой, из которого легко вернуться в основную стойку. Основные требования к перемещению — быстрота, лёгкость, своевременность. В ходе игры ребёнок должен всегда стараться возвращаться к центру поля.

Подача

При обучении дошкольников преимущественно используется подача открытой стороной ракетки. При подаче волана ребёнок встаёт в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставит вперёд, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад и вверх (рис. 2). Игрок ударяет в колпачок волана сеткой ракетки. После подачи ребёнок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.



*Рис. 2. Стойка
при подаче
волана*

Удары

В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято условно делить на три группы (рис. 3):

- 1) по отношению к стороне ракетки, которой они выполняются (удар открытой стороной ракетки — справа и закрытой стороной ракетки — слева);
- 2) по месту отражаемого удара по отношению к телу принимающего (нефронтальные — волан летит выше игрока, фронтальные — на уровне тела игрока);
- 3) по характеру траектории полёта волана (удары сверху, сбоку, снизу).

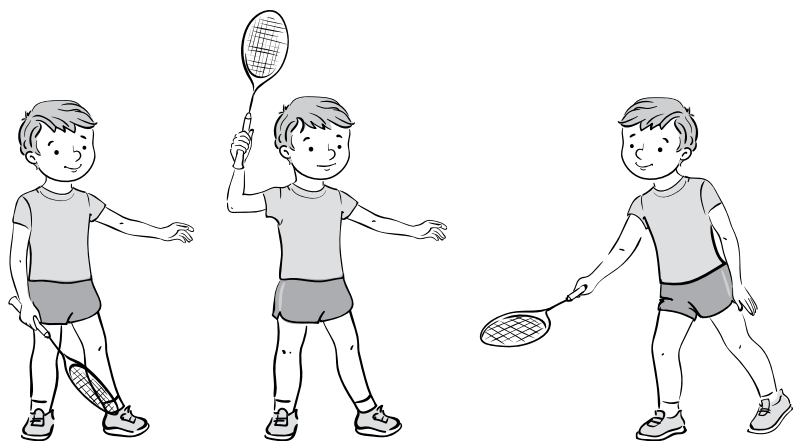


Рис. 3. Три группы ударов в бадминтоне

Выбираемый педагогом арсенал ударов, с одной стороны, должен быть доступен старшим дошкольникам, а с другой — способен обеспечить детям возможность полноценной игровой практики на данном этапе обучения. Невысокое развитие координации движений и неразвитый глазомер начинающих бадминтонистов обуславливает необходимость первоначального освоения элементов, нетипичных для спортивного бадминтона: подачи, производимой по высокой дуге, и приёма волана сверху с последующим направлением его почти параллельно полу. При этом детей учат перемещаться «под волан» и производить удар, наблюдая за его перемещением через сетку головки ракетки. Лишь приобретя соответствующий опыт, дошкольники готовы к освоению техники выполнения ударов, составляющих арсенал бадминтониста.

Для выполнения удара **справа-сверху** необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука с ракеткой отводится вверх-назад, игрок ожидает, пока парашютирующий волан снизится примерно на 25–30 см по отношению к поднятой вверх ракетке. В этот момент следует начать резкое движение кистью, стараясь ударить волан прямо над головой. Выполняя высокий удар, ребёнок сопровождает волан ракеткой вперёд-вверх.

Удары слева-сверху являются более сложными для правой. Их выполняют стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, ракетка движется на замахе по дуге

вниз-влево. Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Овладение ударами сверху обеспечивает активный, атакующий стиль игры. Необходимо учить дошкольников использовать условия, при которых удар удаётся произвести сверху (перемещение навстречу волану, приседание, приём низкой стойки и т.д.).

Удары сбоку отличаются от ударов сверху прежде всего горизонтальным положением предплечья, что существенно меняет логику осуществления удара и его траекторию. Сила удара обеспечивается отталкиванием опорной ногой при ударе.

Удары снизу выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Сложность этих ударов для детей состоит в трудности координирования действий при замахе и выборе траектории полёта волана. Замах осуществляется от плеча, если удар производится справа, и предплечьем при ударе слева. Для увеличения замаха и, соответственно, силы удара нужно учить дошкольников наносить удар, слегка отклоняясь в сторону, противоположную направлению удара.

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,

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.

17. На высоте 130 см натягивается сетка. Дети распределяются по два и встают с двух сторон от сетки, по очереди подают и отбивают волан через сетку.

Контроль ошибок

На начальном этапе преобладают ошибки, связанные с техникой выполнения основных элементов игры.

1) Неверный хват ракетки, изменение хвата в ходе игры. Важно с первых занятий научить детей приёмам самоконтроля, включить элемент проверки положения ракетки в руке в выполнение любых упражнений.

2) Нарушение траектории движения руки и ракетки, принятие неправильной стойки при выполнении подачи. Сохранение этой группы досадных ошибок ощутимо тормозит обучение. Нельзя начинать освоение ребёнком новых элементов игры, если не освоена техника выполнения подачи. Преодолению проблем, возникающих при выполнении подачи, способствует использование разнообразных игровых заданий и упражнений, в которых создаются условия, исключающие или сводящие к минимуму возможность ошибочных действий*.

Также большое значение имеют дополнительные задания и вопросы, обеспечивающие самоконтроль при выполнении подачи. Это система предварительной подготовки к выполнению подачи, игры «Подача под диктовку», «Куда полетит волан?» и «Найди ошибку», работа детей-консультантов.

3) Ошибки при жонглировании в основном связаны с неверным положением ракетки относительно тела игрока (дети пытаются принимать волан слишком высоко — на уровне лица и выше), неумением регулировать силу удара, принимать волан центром струнной поверхности ударной стороны ракетки, двигаться за воланом, мобильно меняя скорость, направление и технику перемещения.

* Примеры заданий и упражнений представлены в конспектах занятий.

4) Ошибки при приёме волана связаны с неумением выбрать необходимый вид удара. Это в свою очередь объясняется невысоким уровнем развития глазомера, небольшой точностью определения ожидаемой точки встречи ракетки с воланом, сохранением тенденции пытаться принимать волан, не сходя с места, меняя положение ракетки в руке.

5) Традиционно сложной является работа тренера по обучению детей различным видам ударов. Эта деятельность требует высокого уровня развития координации движений, глазомера, умения быстро и технично перемещаться к точке площадки, оптимальной для приёма волана. Способность принимать быстрое решение о выборе определённого вида удара и производить техничные действия приходит с опытом. Остальные элементы выполнения ударов необходимо отрабатывать постепенно, придерживаясь единой системы и индивидуального подхода.

Важно научить детей не отводить взгляд от волана до момента нанесения удара, сохранять правильное положение тела и руки в момент удара, контролировать амплитуду и силу производимого удара, посылать волан в нужном направлении движением головки ракетки.

6) Ошибки, связанные с перемещением и положением игрока на площадке. Увлекаясь игрой, дети забывают возвращаться к центру площадки или начинают движение, ещё не завершив удар.

Общий принцип выбора индивидуальных заданий при столкновении с проблемами дошкольников связан с необходимостью разделять собственно ошибки (то есть принципиально неправильное выполнение движений, элементов игры) и недостаточно освоенные действия.

Общие рекомендации

Обучение детей игре в бадминтон нужно начинать с подготовительных упражнений с воланом, ракеткой, воланом и ракеткой, упражнений, развивающих подвижность и эластичность лучезапястного сустава.

Важно научить дошкольников следить за воланом глазами и стараться попасть по волану центром струнной поверхности ударной стороны ракетки. Начинать работу стоит с имитационных упражнений, при выполнении которых осваивается принятие определённой игровой стойки, последовательность и техника выполнения движений. Необходимы упражнения, помогающие детям

найти правильное положение ракетки при ударе. После освоения удара открытой стороной ракетки выполняются удары закрытой стороной. По мере освоения ударов игрокам нужно научиться регулировать дальность, скорость, траекторию полёта волана, освоить навык произведения всё более прицельных ударов, подбирая необходимые условия (сила удара, положение тела и ракетки при замахе и ударе).

При выполнении подачи нужно обращать внимание детей на то, что ракетка в момент соприкосновения с воланом не должна подниматься выше пояса. Для обучения подаче можно натянуть на высоте пояса верёвку и подвесить к ней воланы. Ребёнок встаёт так, чтобы носок впереди стоящей ноги находился под верёвкой, и наносит удар по волану. Движение ракетки заканчивается на высоте верёвки. Повторив подачу много раз, дошкольники осваивают правильное движение руки, держащей ракетку. Параллельно другой рукой детям нужно имитировать отпусkanie волана.

Стоит отметить, что начальный этап освоения элементов спортивного бадминтона чаще всего бывает непростым, так как игра требует наличия определённого уровня координации движений, ловкости, внимания, терпения. Индивидуальная работа по освоению приёмов редко кажется дошкольникам увлекательной. В то же время работа в паре требует терпимости и умения ждать. В соответствии с этим педагогу необходимо комбинировать разные приёмы обучения, выбирая для начала самые простые, доступные, эффективные, интересные.

Готовясь к неизбежным трудностям некоторых своих подопечных, стоит предусмотреть разные формы коррективной работы, поддержки детей, обеспечения им ситуации успеха в других видах деятельности — организации разминки, подвижных игр, шуточных соревнований, комментировании упражнений и т.д.

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 вправо-влево 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.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ И ОБОРУДОВАНИЯ

Парциальная программа разработана с учётом принципа минимизации требований к материально-технической базе образовательной организации. В связи с этим перечень материалов и оборудования может быть дополнен на основе приводимого ниже необходимого минимума.

1. **Основная образовательная программа ДОО** (если работа организуется в системе дополнительного образования, это может быть одна из программ дошкольного образования).

2. **Рабочая программа организации образовательной деятельности в данной группе** (для системы дополнительного образования — программа по бадминтону и рабочая программа для данной группы).

3. **Оборудование и инвентарь:** сетки бадминтонные и средства крепления для них (по числу площадок с учётом возможности организации игры на участке ДОО в летний период); 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 (см. *Приложение 2. Конспекты занятий*).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство с детьми. Ознакомление с игрой спортивный бадминтон. Совместное с детьми выявление физических и личностных качеств, необходимых бадминтонисту. Знакомство с историей бадминтона. Ознакомление с назначением разминки, правилами её проведения, правилами безопасности и личной гигиены.

Разминка в форме игры «Если нравится тебе, делай так». **Основная часть занятия.** Хват ракетки (упражнение «Молоток»), выполнение подачи (игра «Раз, два, три — на месте замри», упражнения с подвешенным воланом, игровое упражнение «Колокол»). **Взаимодействие с семьями воспитанников*:** отработка упражнений с подвешенным на верёвке воланом. Знакомство с комплексом упражнений утренней зарядки, заданиями «Таблицы рекордов».

ЗАНЯТИЕ 2. Знакомство с разными по форме и назначению видами приветствия. Упражнение «Надуем шар», игра «Энергетическое кольцо». Игра «Соблюдайте очередь!».

Разминка включает отработку правильного выполнения упражнений утренней зарядки. **Основная часть занятия.** Упражнение «Набивание волана» открытой и закрытой стороной ракетки. Подача «под диктовку». Практика формулировки советов.

Взаимодействие с семьёй: придумывание упражнений для весёлой разминки по разным темам. Например: «Лесные животные», «Перелётные птицы», «Весёлые клоуны» и т.д.

ЗАНЯТИЕ 3. Игра «Два прихлопа» (вариант игры «Энергетическое кольцо»), игра «Волны». **Разминка** проводится одним из детей. **Основная часть занятия.** Упражнения утренней зарядки. Игра «Есть контакт», игра «Горячая картошка». Подача «под диктовку» и подача на оценку.

ЗАНЯТИЕ 4. Игра «Энергетическое кольцо». **Разминка** с использованием упражнения «Все вместе». **Основная часть занятия.** Работа в микрогруппах, отработка элементов спортивных игр: передача и приём волана, мяча, набивание волана, баскетбольного мяча. Эс-

* Далее стандартная часть работы, проводимой дома, опускается, указываются только дополнительные задания.

тафета «Три корзины» — передачи мяча с предварительным установлением контакта с партнёром. Игра «Кто больше?».

ЗАНЯТИЕ 5. Вариант игры «Энергетическое кольцо», игра «Волны». **Разминка.** Пантомимы-загадки, подготовленные детьми, дополняются соответствующими литературными и народными загадками. **Основная часть занятия.** По результатам предыдущих занятий совместно с детьми подбираются индивидуальные задания (из раздела общефизической подготовки, упражнения на выполнение подачи, приёма сверху, набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки). Игра «Меткий стрелок» — командный турнир.

ЗАНЯТИЕ 6. Вариант игры «Энергетическое кольцо». Совместное с детьми определение плана предстоящей работы. В основе **разминки** «Упражнения на белой линии». **Основная часть занятия.** Игра «Меткий стрелок» на счёт, выбираются дети-консультанты. Игра «Ловись, рыбка».

ЗАНЯТИЕ 7. **Разминка** на основе игры «Страна Наоборот». **Основная часть занятия.** Совместное с детьми определение круга упражнений, которые помогают научиться прицельно выполнять подачу, удар, принимать волан сверху. Упражнения: «Набивание волана», «Жонглёры», игра «Меткий стрелок» в группах из четырёх человек.

ЗАНЯТИЕ 8. План занятия представлен в пантомиме-**разминке**. **Основная часть занятия.** Эстафеты на ведение волана набиванием и подачами: «Улитки», «Кузнечики». Произвольная игра с использованием упражнений в набивании, ловле, передаче мяча. Упражнение «Магический квадрат».

ЗАНЯТИЕ 9. **Разминка** «Пифагор», игра «Больше — меньше». **Основная часть занятия.** Эстафета «На все руки мастера». Работа в парах на основе индивидуальных заданий под руководством детей-тренеров.

ЗАНЯТИЕ 10. Дети составляют план предстоящего занятия. **Разминка** на основе игры «Язык свиста». **Основная часть занятия.** Комментирование детьми пантомимы «Ошибки». Составление простейших игровых комбинаций. Игра «Спасайся, кто может!».

ЗАНЯТИЕ 11. Дети составляют друг для друга игровые комбинации. **Разминка.** Выполнение базовых упражнений организуется детьми самостоятельно. Упражнения выборочно комментируются. Игра «Летит, летит по небу шар». **Основная часть занятия.** Упражнение «Повороты», игровое упражнение «Конвейер». Вводится практика выбора судей.

ЗАНЯТИЕ 12. Форма проведения занятия — мастер-класс. Игра «Летит, летит по небу шар». «Интеллектуальная» **разминка** «Наклоны». **Основная часть занятия.** Игра «Я — детектив». Составление и разыгрывание детьми игровых комбинаций.

ЗАНЯТИЕ 13. «Интеллектуальная» **разминка** «Повороты». **Основная часть занятия.** Игровое задание «Я — детектив». Изучение тактического назначения освоенных элементов игры. Анализ игровых ситуаций. Игра «Морская фигура, на месте замри!». Игра «Минус пять».

ЗАНЯТИЕ 14. Отгадывание детьми по символьным рисункам, какие виды деятельности запланировал педагог на занятии. «Интеллектуальная» **разминка** «Сгибание». **Основная часть занятия.** Эстафета «На все руки мастер», игра «Необычная рыбалка».

ЗАНЯТИЕ 15. Создание микрогрупп под руководством детей-тренеров. «Интеллектуальная» **разминка** «Вращение». **Основная часть занятия** проводится в форме мастер-классов. Игра «Не зевай!».

ЗАНЯТИЕ 16. Дети принимают участие в формулировке правил различных игр. **Разминка** проводится водящим в рамках единой темы. **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Пенальти», упражнение «Вперёд!», игровое упражнение «Пересылка».

ЗАНЯТИЕ 17. Работа в тренировочных группах под руководством детей-тренеров. **Разминка** «Круг превращений», игра «Кто летает, кто плавает, кто ползает...». **Основная часть занятия** проводится в форме мастер-классов. Мини-соревнование на базе освоенных детьми комбинаций. Игровое упражнение «Пенальти».

ЗАНЯТИЕ 18. «**День пионербола**». Ознакомление детей с сутью и правилами игры пионербол, отработка перехода игроков на новые игровые места. **Разминка** дополняется упражнениями, направленными на освоение элементов игры пионербол. **Основная часть занятия:** игра «Есть контакт», игра «Снежная крепость», игра пионербол по упрощённым правилам. Выбираются капитаны и судья.

ЗАНЯТИЕ 19. План занятия составляется с учётом предложенных детьми подвижных игр. **Разминка** «Деля-неделя». **Основная часть занятия.** Подвижная игра с мячом проводится назначенным ведущим. Игра пионербол по упрощённым правилам. Свободная игра в бадминтон в парах.

ЗАНЯТИЕ 20. Проводится **разминка** по выбору детей. **Основная часть занятия.** Подвижная игра с мячом проводится детьми самостоятельно. Игра «Магический квадрат» с мячом, с ракетками и воланом в форме соревнования. Упражнение «В четыре руки». Свободная игра в бадминтон в парах.

ЗАНЯТИЕ 21. Разминка «Фигуры». Игра «Не зевай!». **Основная часть занятия.** Свободная игра в бадминтон в парах; в четвёрках. Отработка элементов спортивных игр по индивидуальным заданиям. Эстафета «Баскетбол».

ЗАНЯТИЕ 22. Формирование группы под руководством детей-тренеров в соответствии с результатами дошкольников. Разминка «Фигуры», игровое задание «Живые узоры». **Основная часть занятия** проходит в форме **мастер-классов**. Игра «Футбольный» баскетбол». Команда-победитель проводит подвижную игру с мячом.

ЗАНЯТИЕ 23. Дети должны определить ход предстоящего занятия по результатам игры «Найди подсказку». **Разминка «Фигуры»,** игровое задание «Геометрические узоры». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Конвейер». Игра пионербол по упрощённым правилам: капитаны организуют выполнение тренировочных упражнений.

ЗАНЯТИЕ 24. Работа строится по заданиям, составленным детьми друг для друга. Разминка «Круг превращений». **Основная часть занятия.** Пары детей работают по индивидуальным заданиям. Дошкольники самостоятельно проводят подвижные игры.

ЗАНЯТИЕ 25. Работа планируется на основе карточек, составленных детьми. Разминка «Крылья, ноги и хвосты». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Ваньки-встаньки». Свободная игра в парах в бадминтон с соблюдением основных правил. Дидактическая игра «Продолжи предложение».

ЗАНЯТИЕ 26. Подготовка к предстоящим соревнованиям. Упражнения разминки по очереди предлагают все дети группы. Основная часть занятия. Эстафета «На все руки мастер» дополняется заданиями, требующими концентрации внимания, согласованности действий, быстроты реакции, четкого понимания инструкции. Игра «Горелки».

ЗАНЯТИЕ 27. Спартакиада. 1-й тур (теоретический). 2-й тур. Упражнения общей физической подготовки (ОФП) (конкурс «Кто больше?!»); конкурс «Самый меткий». **3-й тур.** Пионербол.

ЗАНЯТИЕ 28. Отработка выполнения в движении освоенных детьми элементов спортивных игр бадминтон и баскетбол. Разминка проводится командой, победившей в спартакиаде. **Основная часть занятия.** Игра «Крабы» с ракетками и воланом, с баскетбольным мячом. Игра «Зигзаг».

ЗАНЯТИЕ 29. День Левши. Разминка «Левой, левой». **Основная часть занятия.** Эстафета «Мастер Левша». Игровое упражнение «Пересылка». Игра «Белая линия».

ЗАНЯТИЕ 30. **Разминка** совмещается с игрой «Подсказки». **Основная часть занятия.** Игра «Журчит ручеёк», упражнение «Лодочки». Игра «Крабы», игра «Зигзаг».

ЗАНЯТИЕ 31. **День загадок.** В содержание занятия включаются загадки из слов, символов, загадки-пантомимы. **Разминка** «Войди в ритм». **Основная часть занятия.** Игра «Три подсказки». Упражнения: «Сверху — снизу», «Пережат». Игра «Горячая картошка».

Второй год обучения

ЗАНЯТИЕ 1 (32). **Разминка** строится на основе символьных загадок и рисунков, предложенных детьми. **Основная часть занятия.** Упражнение «Сверху — снизу». Игра «Спортлото». Игра «Заколдованные восьмёрки».

ЗАНЯТИЕ 2 (33). Совместно с детьми составляется план занятия на основе выбранных дошкольниками видов деятельности. **Разминка** «Войди в ритм». **Основная часть занятия.** Игра «Воздушный змей». Проводятся игры и организуются виды деятельности, выбранные детьми.

ЗАНЯТИЕ 3 (34). **День запретов.** **Разминка** с элементами спортивной ходьбы. Эстафета «Гонцы». **Основная часть занятия.** При выполнении различных упражнений вводятся запреты, связанные с техникой выполнения упражнений и заданий. Игра «Запретные слова».

ЗАНЯТИЕ 4 (35). Рассматриваются предложения детей о проведении игр с «запретами». **Разминка** «Страна Наоборот». **Основная часть занятия.** Игра в бадминтон пара на пару: техника, тактика, правила. Игра «Болотце».

ЗАНЯТИЕ 5 (36). **День друга.** **Разминка** «Не разлей вода», игра «Страна Наоборот». **Основная часть занятия.** Игра в бадминтон пара на пару, отработка технических и тактических находок детей. Эстафета «Один за всех и все за одного». Игра «Кошка и курица». Игра «С кочки на кочку». Игра «Ваньки-встаньки» проводится капитанами команд.

ЗАНЯТИЕ 6 (37). Организуются мини-соревнования по бадминтону. **Разминка.** Игра «Повелитель чисел». **Основная часть занятия.** Выбираются судьи, определяются задания для болельщиков, повторяются правила проведения соревнований. Игра идёт до 7 очков или 5 минут в зависимости от уровня игры детей. Разработка и вручение медалей.

ЗАНЯТИЕ 7 (38). «Жили-были Ох и Ах». **Разминка** в стиле Оха и Аха. **Основная часть занятия.** Эстафета «На все руки от скуки». Ве-

дение баскетбольного мяча, остановка, бросок в кольцо. Передача баскетбольного мяча разными способами. Упражнения: «Не урони», «Достань волан».

ЗАНЯТИЕ 8 (39). **«Лесная разминка»** проводится детьми в форме игры «Круг превращений». **Основная часть занятия.** Повторение основных элементов игры волейбол. Игра в бадминтон в парах. Эстафета «Во лесочке, у реки».

ЗАНЯТИЕ 9 (40). **Разминка.** Актуализация знаний детей о представителях разных видов спорта. **Основная часть занятия.** Освоение детьми атакующего удара «смеш»: комплекс движений туловища и руки, особенности перемещения по площадке, тактика использования атакующих ударов, правила безопасности. Отработка удара в парах. Игра пионербол.

ЗАНЯТИЕ 10 (41). **Разминка.** Игра «Быстрые звуки». **Основная часть занятия.** Отработка движений, выполняемых при нанесении атакующего удара. Отработка «смеша» в парах. Игра «А вам слабо?!».

ЗАНЯТИЕ 11 (42). **«На все руки мастер».** **Разминка** в форме игры «Если нравится тебе, то делай так». **Основная часть занятия.** В форме игры «Назвался груздем, полезай в кузов» проводится отработка различных вариантов перемещения по площадке. Подготовка к конкурсу «А вам слабо?!».

ЗАНЯТИЕ 12 (43). **«А вам слабо?!».** **Разминка** «Делай как я». **Основная часть занятия.** Дети (или пары игроков) по очереди организуют участие всех членов группы в подготовленных ими конкурсах.

ЗАНЯТИЕ 13 (44). **«Делай как я».** Детям предлагается по названию догадаться, как будет проходить занятие. **Разминка** проводится в форме игры «Зеркала». **Основная часть занятия.** Игра в бадминтон в парах, повторение основных элементов и правил игры. Дети придумывают варианты игры с воланом и ракетками под девизом «Делай как я!». Игра «Зигзаг». Игра «Проводник».

ЗАНЯТИЕ 14 (45). **День командных соревнований.** **Разминка**, игра «Тень» на базе различных тематических блоков. **Основная часть занятия.** Командный турнир по бадминтону. Игра «Сломанный телефон».

ЗАНЯТИЕ 15 (46). Командные соревнования. **Разминка** проводится в форме игры «Тень» на основе загадок. **Основная часть занятия.** Эстафета «Быстрый и меткий»: ведение мяча и бросок в кольцо. Повторение элементов волейбола: общая работа группы, работа в парах. Игра пионербол с элементами волейбола.

ЗАНЯТИЕ 16 (47). **Десятиборье.** Рассказ педагога о десятиборье и десятиборцах. Соревнования: подтягивание, подъём туловища из

положения лёжа, прыжки через скакалку, прыжок с места в длину; прицельный удар, подача, переброс с ракетки на ракетку, набивание баскетбольного мяча, бросок в кольцо, пионербол. В соревнованиях участвуют все дети группы.

ЗАНЯТИЕ 17 (48). «Счетоводы». Детям предлагается «количественно» оценить свои успехи в освоении различных элементов спортивного бадминтона. **Разминка.** Игра «Вспышка молнии». **Основная часть занятия** посвящается определению ряда количественных показателей: набивание волана в движении, стоя на месте, открытой и закрытой стороной ракетки; набивание волана в паре; попадание в выделенные зоны площадки с подачи или атакующим ударом. Игра «Утро, день, вечер, ночь». **Взаимодействие с семьёй:** подготовить приятные сюрпризы для своих товарищей.

ЗАНЯТИЕ 18 (49). День сюрпризов. Разминку проводят дети. Игра «Шлагбаум». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Жонглёры» (или игровое упражнение «Лошарики»). Игровое упражнение «Сюрприз в корзине». Игра «Весёлый футбол».

ЗАНЯТИЕ 19 (50). «Все любят цирк». Педагог предлагает воспитанникам придумать и подготовить программу, подобную цирковой, используя свои спортивные достижения. **Разминка** «Парад-алле». **Основная часть занятия.** На основе знакомых детям упражнений проводятся игры: «Жонглёры», «Дрессированный мяч», аттракцион «Горящий обруч». Игра «Собачки». Игра «Ручной волан».

ЗАНЯТИЕ 20 (51). По договорённости с детьми организуется индивидуальная работа по подготовке номеров «цирковой» программы. **Разминка** «На белой линии». «Жонглирование» мячами. **Основная часть занятия.** Свободная игра в бадминтон в парах. Организация подготовки детьми номеров к празднику.

ЗАНЯТИЕ 21 (52). «Цирк зажигает огни». Праздник включается в канву общих спортивных мероприятий. **Первое отделение:** «жонглёры» с мячами, «дрессировщики» с отдельными командами, «акробаты» с «ручным воланом». Игра со зрителями «Бегущий мяч». **Второе отделение:** «жонглёры» с ракетками и воланом. «Дрессировщики» и «акробаты» с «ручным воланом». Мини-турнир по бадминтону или пионерболу между командами, которые образованы из артистов и зрителей.

ЗАНЯТИЕ 22 (53). Разминка проводится детьми по очереди. **Основная часть занятия.** Игра в бадминтон в парах с использованием второй ракетки, выполнение стандартных упражнений. Игра «Квадраты» с использованием двух ракеток и волана; с волейбольным мя-

чом. Игра «Смеш». Объявляется конкурс загадок о спортивных играх, инвентаре, различных видах спорта.

ЗАНЯТИЕ 23 (54). **День загадок.** Задания строятся на основе загадок. **Разминка** с использованием подготовленных детьми загадок. **Основная часть занятия.** Дети загадывают загадки и организуют выполнение зашифрованных в них заданий. Игра пионербол с элементами волейбола. Объявляется конкурс на лучший план занятия.

ЗАНЯТИЕ 24 (55). Работа по карточкам с заданиями, составленными детьми. **Разминка** «Ритмические узоры» по рисункам и под руководством воспитанников. **Основная часть занятия.** Игра «Зигзаг» организуется капитанами. Игра «Ожившие картины». Рассмотрение детских проектов.

ЗАНЯТИЕ 25 (56). Подводятся итоги конкурса на лучший план занятия. Занятие проводится по выбранному большинством детей сценарию.

ЗАНЯТИЕ 26 (57). **«Фанты».** Рассмотрение правил игры «Фанты». **Разминка** по правилам игры «Фанты». **Основная часть занятия.** Фанты получают задания по следующим категориям: воспроизведение приёмов и элементов спортивных игр в парах; выполнение упражнений ОФП; организация фантом выполнения остальными детьми группы упражнений, проведение подвижных, развивающих и спортивных игр, мини-соревнований, подготовки и уборки инвентаря; шуточные задания.

ЗАНЯТИЕ 27 (58). **День открытых дверей.** Основная задача — научить новобранцев элементарным приёмам и правилам игры бадминтон. **Общая разминка.** **Основная часть занятия.** Игровая ситуация «СПОРТ-ТВ». Игра «Назови». Задания цикла «Лиха беда начало»: освоение элементов и простейших приёмов спортивного бадминтона.

ЗАНЯТИЕ 28 (59). **«Повторялки».** **Разминка.** Игра «Два притопа, три прихлопа». **Основная часть занятия.** Игра «Повторы». Игра «То далеко, то близко. То высоко, то низко». Свободная игра в парах, выполнение прицельных ударов и ударов разных категорий по заданию педагога. Игра «Баскетбол с собачкой».

ЗАНЯТИЕ 29 (60). В основе всех заданий лежат числа. **Разминка.** Подвижно-дидактическая игра «Первый — второй». **Основная часть занятия.** Игровое упражнение «Выше, дальше, веселее». Игровое упражнение «Счетоводы». Игра в бадминтон в парах. Мини-соревнования в одиночной и парной игре. Игра «По порядку становись!».

ЗАНЯТИЕ 30 (61). Дети придумывают задания с запретами. **Разминка** на основе игры «Запретные числа». **Основная часть занятия.**

Игра «Повторы». Игровое упражнение «Запрещённый приём». Игра «Цветные команды». **Взаимодействие с семьёй:** придумать упражнения для «Цветной зарядки».

ЗАНЯТИЕ 31 (62). День рекордов. Заранее совместно с детьми составляется программа праздника, приглашаются гости. **Разминка** «Цветная зарядка». **Основная часть занятия.** Выступают дети, добившиеся наилучших результатов в выполнении отдельных упражнений ОФП, элементов спортивных игр. Всем желающим предоставляется возможность попытаться повторить, побить рекорд. Игра «Ритмические узоры».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. Соревнования в одиночной и парной игре по упрощённым правилам. Все дети должны побывать в роли игроков, судей, тренеров и зрителей.

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР «БОЛЬШОЙ ПАНАМЫ». Турнир проводится для всех желающих. Участники распределяются по возрастным группам. Предварительно всем желающим предоставляется возможность ознакомиться с правилами игры спортивный бадминтон.