

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЖД ДЕТСКИЙ САД № 41»

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 29 » 08 20 24 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий детским садом

*Кулабухова* /Н. А. Кулабухова

Приказ № 105-П

от « 29 » сентября 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:02C8228700F7B1329E47D418291C7544  
65

Владелец: Кулабухова Наталья Анатольевна  
Действителен: с 26.09.2024 по 26.12.2025

## ПРОГРАММА

дополнительного образования физкультурно-  
спортивной направленности

### «БАДМИНТОН»

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок обучения – 2 года

*Программу составила:  
инструктор по физической культуре  
Редозубова Антонина Павловна*

Новосибирск, 2024 г

<b>I. Целевой раздел</b>		<b>стр.</b>
1.1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2.	Цели и задачи Программы	<b>4</b>
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	<b>4</b>
1.4.	Планируемые результаты	<b>5</b>
1.5.	Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-7 лет	<b>6</b>
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1.	Содержание деятельности Программы	<b>7</b>
2.2.	Формы и методы реализации Программы	<b>8</b>
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	<b>9</b>
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	<b>9</b>
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	<b>10</b>
3.3.	Учебный план 1-й года обучения	<b>10</b>
3.4.	Учебный план 2-й года обучения	<b>10</b>
3.5.	Содержание учебного плана	<b>11</b>
3.6.	Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения	<b>12</b>
3.7.	Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения	<b>15</b>
3.8.	Организация диагностики результатов реализации программы	<b>20</b>
<b>Список используемой литературы</b>		<b>24</b>
<b>Приложения</b>		<b>25</b>

# I. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

На современном этапе развития общества по-прежнему ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и др.). Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Заниматься спортом в прямом смысле слова, которое подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнований не только возможны, но и целесообразны. Кроме того, дети старшего дошкольного возраста в отличие от малышей, уже интересуются результатами своих действий. Опираясь на такие первоначально возникшие интересы, можно их закрепить.

Предметом данной Программы является спортивная игра бадминтон.

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. Широкие развивающие возможности этого вида спорта, доступность и простота организации обучения, а также интерес детей к этой игре подтолкнули меня на разработку этой программы.

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

- Закона Российской Федерации «Об образовании» N 273-ФЗ от 29.12.2012г. (с изменениями от 31.07. 2020г.);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Утв. Приказом Министерства Образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020г. № 28;
- Устава РЖД детского сада № 41.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года. Максимальный количественный состав – 16 человек.

## 1.2 Цели и задачи программы:

### **Цели программы:**

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

### **Задачи:**

#### ***Оздоровительные:***

- способствовать совершенствованию деятельности всех систем организма;
- способствовать развитию всех групп мышц.

#### ***Образовательные:***

- формировать первоначальные представления о бадминтоне (познакомить с правилами игры, инвентарём, действиями игроков);
- приобретение правильных двигательных навыков, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики бадминтона.

#### ***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость);
- развитие психических процессов, мотивационной сферы развития, рефлексивных способностей дошкольников.

#### ***Воспитательные:***

- прививать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой, спортом и подвижными играми;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

## 1.3 Принципы и подходы к формированию 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;

➤ Субъективность — 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 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 ДОУ.

Программа построена в соответствии с принципами развивающего, личностно-ориентированного обучения, на основе системно - деятельностного подхода. Важным принципом является доступность предлагаемых детям форм работы, возможность успешного участия в них, самостоятельное отслеживание своих успехов и причин временных неудач.

## 1.4 Планируемые результаты

### **Представления:**

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

### **Умения:**

- соблюдать правила безопасности в ходе выполнения упражнений, игровой практики;
- использовать представления о технике и тактике игры в ходе отработки приёмов игры, в игровых ситуациях, в игровой практике;
- технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры;
- действовать в соответствии с игровой ситуацией;
- оценивать соответствие действий правилам игры и правилам безопасности;

➤ организовывать свой досуг и активный отдых сверстников, используя освоенные знания и умения.

Педагогическая диагностика проводится в конце учебного года.

### **1.5 Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-7 лет**

В первые годы жизни пульс ребёнка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 5–6 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 6–7 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная ёмкость лёгких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция лёгких к шести годам составляет примерно 42 дд<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – ещё больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений), показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учётом проявляемой им индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными, он умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Он различает скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению техникой сложных по координации движений. Ребёнок все чаще руководствуется мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. А в коллективной деятельности формируются ещё и навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание деятельности Программы

**Знания.** Из истории бадминтона. Спортивный инвентарь и форма для игры в бадминтон. Основы безопасности и правила поведения во время двигательной деятельности. Важнейшие волевые и физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.) бадминтониста.

#### **Общая физическая подготовка:**

➤ **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприсяде, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, спиной вперед. Ходьба с изменением скорости. Построение в шеренгу по одному, в шеренгу, круг; перестроения в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

➤ **Бег.** Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени, захлестывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5 – 2 мин. Челночный бег 3 x 10 м. Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями, 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. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,0м с изменением темпа, переход с одного пролета на другой. Проползание в тоннель, ползание по-пластунски;

➤ **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30- 40 прыжков за 3 подхода), продвигаясь вперед 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 вперед до 5 м; перепрыгивание через предметы (высота 15-20 см – индивидуально) прямо и боком. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, вторая назад. Прыжки через короткую скакалку, вращая её перед собой. Через длинную скакалку вращающуюся 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 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 мишени – 3-4 м. В горизонтальную цель: расстояние до центра мишени 3-4 м. Захватывание предметов различными способами: кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками. Поддеванием на теннисную ракетку, лопатку. Сжимание, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец.

➤ **Общеразвивающие упражнения** подбираются в соответствии с Рабочей программой, инструктора по физической культуре.

➤ **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 партнеру броском от груди.

➤ **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Передавать мяч друг другу ногой в парах.

➤ **Подвижные игры и эстафеты** в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.

➤ **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.** Развитие различных характеристик внимания, памяти, восприятия, логического мышления.

➤ **Упражнения для выработки скоростной выносливости.** Частый бег на месте; смена положений ног вперед - назад; ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперек площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. Каждое упражнение выполняется 5-10 с, после чего следует отдых 20 с.

➤ **Техническая подготовка.** Разминка. Способ держания (хват) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимание и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара). Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Создание навыка удерживания ракетки верхнем (на уровне лица) положении. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Жонглирование подвесным воланом на удочке. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки. Удары по волану. Контроль за выпуском волана из пальцев руки и за движением обода ракетки на встречу волану. Нанесение удара сбоку - снизу. Выполнение сначала не сильных ударов по волану, а затем ударов, выполняемых с большей силой. Игра с передачей волана в круге.

➤ **Знакомство со счетом при одиночной игре.** Практическая одиночная игра по упрощенным правилам. Анализ и самоанализ хода игры, рассмотрение тактики игры.

## 2.2 Формы и методы реализации Программы.

Для реализации Программы предусмотрены следующие **формы** работы с детьми:

- организованная двигательная деятельность,
- игровые упражнения,
- игровые проблемные ситуации,
- подвижные игры с правилами,
- игры-соревнования.

### Методы

- Наглядный метод:
  - наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные ориентиры (разметка);
  - тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора
- Словесный метод:
  - объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, беседа, словесная инструкция
- Практический метод:
  - повторение упражнений с изменением и без изменения, проведение упражнений в игровой форме.
- Соревновательный метод.

## 2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников в ДОУ при реализации дополнительной программы «Бадминтон», направлено на создание условий для успешного развития детей и поддержания их интереса к занятиям:

➤ Информирование родителей. Важно своевременно информировать родителей о начале занятий по Программе, а также о целях, задачах и содержании программы. Это можно сделать через информационные стенды, родительские собрания и личные беседы.

➤ Открытые занятия. Приглашение родителей на открытые занятия по бадминтону поможет им лучше понять, как проходят занятия, и увидеть успехи своих детей. Это также даст им возможность задать вопросы педагогу и получить ответы на интересующие их темы.

➤ Индивидуальные консультации. Регулярные индивидуальные консультации с родителями помогут обсудить вопросы, связанные с программой по бадминтону, и получить обратную связь от них. Это также позволит выявить индивидуальные потребности и особенности каждого ребёнка.

➤ Партнёрство. Важно создать атмосферу партнёрства и сотрудничества между педагогами, детьми и родителями.

➤ Обратная связь. Сбор обратной связи от родителей поможет оценить эффективность программы и внести необходимые изменения. Это также позволит родителям выразить свои пожелания и предложения.

➤ Мотивация. Родители могут помочь мотивировать детей к занятиям бадминтоном, создавая положительную атмосферу вокруг Программы и поддерживая интерес детей.

➤ Участие в мероприятиях. Приглашение родителей на спортивные мероприятия и соревнования, связанные с бадминтоном, позволит им увидеть успехи своих детей и почувствовать себя частью команды.

➤ Обмен опытом. Обмен опытом с другими родителями, занимающимися бадминтоном со своими детьми, может быть полезным для всех участников процесса. Это позволит узнать о новых методиках, подходах и идеях.

➤ Поддержка интереса. Важно поддерживать интерес детей к бадминтону и помогать им развивать свои навыки. Родители могут помогать детям в самоподготовке дома и следить за их прогрессом.

### **III. Организационный раздел**

*Количество часов по программе в год – 72 часа.*

*Срок реализации Программы – 2 года.*

*Занятия проводятся с группой детей 2 раза в неделю по 30 минут.*

*Форма организации образовательного процесса – групповая.*

*Уровень сложности – базовый.*

*Направленность Программы – физкультурно - спортивная.*

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Программа разработана с учетом принципа минимизации требований к материально - технической базе РЖД детского сада № 41.

➤ Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Бадминтон», информационный и демонстрационный материал.

➤ Оборудование и инвентарь: сетка бадминтонная, ракетки, воланы и мячики для бадминтона (по числу обучающихся); табло перекидное; мячи баскетбольные и волейбольные; оборудование для разминки.

➤ Технические средства: музыкальная колонка с подборкой музыки и песен; ноутбук, тематические презентации.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая среда соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство зала оснащено физкультурным оборудованием и инвентарём, что обеспечивает двигательную активность, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях, эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Организация образовательного пространства зала обеспечивает детям возможности для движения. В зависимости от образовательной ситуации, интересов и возможностей детей возможно изменение предметно-пространственной среды зала (использование маркеров игрового пространства).

Материал и оборудование находятся в исправном состоянии, дети имеют к ним свободный доступ, что обеспечивает двигательную активность;

Все элементы предметно-пространственной среды зала (группы) соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

### 3.3. Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название образовательных блоков, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	29	8	21	Упражнения, подвижные игры
2	Специальная подготовка	40	12	28	Упражнения, наблюдение
3	Турнир	2	1	1	Наблюдение, судейство
4	Диагностическое обследование детей	1	0	1	Диагностика, мониторинг
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

### 3.4. Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название образовательных блоков, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	23	8	15	Упражнения, подвижные игры
2	Специальная подготовка	44	8	36	Упражнения, наблюдение
3	Турнир	4	1	3	Наблюдение, судейство
4	Диагностическое обследование детей	1	0	1	Диагностика, мониторинг
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

### 3.5. Содержание учебного плана

#### 1. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Познакомить детей с элементами групповых игр, упражнениями дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнениями для выработки скоростной выносливости, ОРУ. Видеопрезентации «Один день из жизни спортсмена», видеоурок «Разминка спортсменов», видеоролик «Спортивные дворовые игры».

*Практика.* Предметно-манипулятивная деятельность руками; специальные упражнения для кистей рук. ОРУ. Самостоятельная разминка. Игры на развитие скорости, ловкости, быстроты. Эстафеты.

#### 2. Специальная подготовка.

*Теория.* Знакомство с правилами поведения, с необходимым материалом для занятий. Ознакомление обучающихся с содержанием программы. Организационные вопросы. Правила техники безопасности.

Знакомство со счётном при одиночной игре; способом держания ракетки (хват); с правильным передвижением по площадке; просмотр и обсуждение видеозаписей игр профессионалов; знакомство с коллективными спортивными играми. Видеоурок «Георгия Карпова», видеопрезентация игры «Бадминтон». Видеоурок «Комментирование игры».

*Практика.* Самопрезентация умений. Жонглирование и удары по волану, подачи волана, мячу; использование подвешенного волана; подачи; самоподготовка; основная стойка игрока; соревнование по жонглированию; контроль за воланом; специфические действия с воланом; разновидности подачи; комментирование матчей с использованием освоенной терминологией спортивного бадминтона. Соревнования.

#### 3. Турнир.

*Практика.* Турнир «Быстрая ракетка» по одиночной и парной игре по упрощённым правилам. Награждение участников.

#### 4. Диагностическое обследование детей.

### 3.6. Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п/ неделя	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Виды деятельности
1	Сентябрь	Занятие-теория, презентация	1	Ознакомление с игрой спортивный бадминтон. Совместное с детьми выявление физических и личностных качеств, необходимых бадминтону. Знакомство с историей бадминтона. Ознакомление с назначением разминки, правилами её проведения, правилами безопасности и личной гигиены.	Спорт-й зал	Беседа, ОФП, игровые задания
2		Презентация–теория	1	Знакомство с разными по форме и назначению видами приветствия. Упражнение «Надуем шар», игра «Энергетическое кольцо». Игра «Соблюдайте очередь!».	Спорт-й зал	Беседа, ОФП, игра
3		Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра
4		Игровое занятие	1	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. Далее стандартная часть работы, проводимой дома, опускается, указываются только дополнительные задания. Эстафета «Три корзины» — передачи мяча с предварительным установлением контакта с партнёром. Игра «Кто больше?»	Спорт-й зал	ОФП, игра, эстафета
5	Октябрь	Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра, задания

6		Занятие – самопрезентация	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра
7		Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения
8		Игровое занятие	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения
9	Ноябрь	Занятие-эстафета	1	Занятие представлено 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»	Спорт-й зал	ОФП, игра, эстафеты
10		Соревнования	1	Разминка «Пифагор», игра «Больше — меньше». Основная часть занятия. Эстафета «На все руки мастера». Работа в парах на основе индивидуальных заданий под руководством детей-тренеров.	Спорт-йзал	ОФП, эстафеты, игра
11		Игровое занятие	1	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!»	Спорт-й зал	ОФП, игра
12		Занятие-теория	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения

13	Декабрь	Мастер-класс	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, мастер-класс
14		Занятие - самопрезентация	1	«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».	Спорт-й зал	ОФП, игровые задания
15		Занятие - практикум	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, эстафета
16		Детский мастер - класс	1	Создание микрогрупп под руководством детей тренеров. «Интеллектуальная» разминка «Вращение». Основная часть занятия проводится в форме мастер - классов. Игра «Не зевай!».	Спорт-й зал	ОФП, мастер – класс
17	Январь	Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, соревнования, игровые упражнения
18		Занятие - практикум	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения
19		Игровое занятие	1	«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	Спорт-й зал	ОФП, игра, беседа

20	Февраль	Игра - соревнование	1	План занятия составляется с учётом предложенных детьми подвижных игр. Разминка «Деся - неделя». Основная часть занятия. Подвижная игра с мячом проводится назначенным ведущим. Игра пионербол по упрощённым правилам. Свободная игра в бадминтон в парах.	Спорт-й зал	ОФП, игра
21		Игровое занятие	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, игра, соревнования
22		Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игра, эстафеты
23		Командная игра	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, мастер-класс, турнир
24	Март	Командная игра	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, мастер-класс, турнир
25		Игровое занятие	1	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.	Спорт-й зал	ОФП, игра, турнир

26		Занятие - разминка	1	Работа строится по заданиям, составленным детьми друг для друга. Разминка «Круг превращений». Основная часть занятия. Пары детей работают по индивидуальным заданиям. Проведение подвижных игр	Спорт-й зал	ОФП, игры	
27		Игровое занятие	1	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, чёткого понимания инструкции. Игра «Горелки».	Спорт-й зал	ОФП, эстафеты, игры	
28	Апрель	Игра-соревнование	1	Спартакиада. 1-й тур (теоретический). 2-й тур. ОФП; конкурс «Кто больше?!», «Самый меткий». 3-й тур. Пионербол	Спорт-й зал	Спартакиада	
29		Игровое занятие	1	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»	Спорт-й зал	ОФП, игры	
30		Игра-соревнование	1	День Левши. Разминка «Левой, левой». Основная часть занятия. Эстафета «Мастер Левша». Игровое упражнение «Пересылка». Игра «Белая линия».	Спорт-й зал	ОФП, эстафеты, игровые ситуации	
31		Игра-соревнование	1	Разминка совмещается с игрой «Подсказки». Основная часть занятия. Игра «Журчит ручеёк», упражнение «Лодочки». Игра «Крабы», игра «Зигзаг»	Спорт-й зал	ОФП, игра-соревнование	
32		Игровое занятие		День загадок. В содержание занятия включаются загадки из слов, символов, загадки-пантомимы. Разминка «Войди в ритм». Основная часть занятия. Упражнения: «Сверху—снизу», «Пережат». Игра «Горячая картошка».	Спорт-й зал	ОФП, игра, упражнения	
33		Май	Игровое занятие	1	Проводится разминка по выбору детей. Основная часть занятия. Подвижная игра с мячом проводится детьми самостоятельно. Упражнение «В четыре руки». Свободная игра в бадминтон в парах.	Спорт-й зал	ОФП, игры
34, 35			Турнир	2	Игра «Спасайся, кто может!». Эстафеты «На все руки мастер», игра «Необычная рыбалка». Турнир	Спорт-й зал	Эстафеты, конкурс
36		Диагностическое обследование	1	Диагностическое обследование детей.	Спорт-й зал	ОФП, диагностика	
Итого: 72 часа							

### 3.7. Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п неделя	Месяц	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Виды деятельности
1	Сентябрь	Занятие-теория, игра.	1	Разминка строится на основе символических загадок и рисунков. Основная часть: упражнение «Сверху - снизу». Игра «Спортлото». Игра «Заколдованные восьмёрки»	Спорт-й зал	ОФП, беседа, игровые задания, картинки
2		Игровое занятие	1	Разминка «Войди в ритм». Основная часть. Игра «Воздушный змей». Проводятся игры и организуются виды деятельности, выбранные детьми	Спорт-й зал	ОФП, беседа, игра.
3		Игровое занятие	1	День запретов. Разминка с элементами спортивной ходьбы. Эстафета «Гонцы». Основная часть занятия. При выполнении различных упражнений вводятся запреты, связанные с техникой выполнения и заданий. Игра «Запретные слова»	Спорт-й зал	ОФП, игра, задания.
4		Соревнование	1	Организовываются мини-соревнования по бадминтону. Разминка. Игра «Повелитель чисел».	Спорт-й зал	ОФП, игра, задания.
5	Октябрь	Игровое занятие	1	День друга. Разминка «Не разлей вода», игра «Страна Наоборот». Ос. Часть Игра в бадминтон пара на пару. Эстафета «Один за всех и все за одного». Игра «Кошка и курица». Игра «С кочки на кочку». Игра «Ванька - встанька».	Спорт-й зал	ОФП, игра, эстафета
6		Командная игра	1	День командных соревнований. Разминка, игра «Тень» на Базе различных тематических блоков. Командный турнир по бадминтону. Игра «Проводник».	Спорт-й зал	ОФП, игры
7		Занятие практикум	1	«Жили – были Ох и Ах». Разминка в стиле Ох и Ах. Ос. часть эстафета «На все руки от скуки». Ведение баскетбольного мяча, остановка, бросок в кольцо. Передача баскетбольного мяча разными способами. Упр.: «Не урони», «Достань волан»	Спорт-й зал	ОФП, игры
8		Игровое занятие	1	«Лесная разминка» в форме игры «Круг превращений» Осн. часть: повторение основных элементов игры волейбол, игра в парах, эстафета «Во лесочке, у реки».	Спорт-й зал	ОФП, игра-эстафета
9		Занятие-теория, игра	1	Разминка: актуализация знаний детей о представителях разных видов спорта. Осн. часть: освоение атакующего удара «смеш»: комплекс движений туловища и рук,	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения

				особенности перемещения по площадке, тактика использования, атакующего ударов, правила безопасности. Отработка удара в парах. Игра пионербол.		
10	Ноябрь	Занятие-практикум	1	Разминка. Игра «Быстрые звуки». Осн. часть: отработка движений, выполняемых при нанесении атакующего удара. Отработка «смеша» в парах. Игра «А вам слабо?».	Спорт-й зал	ОФП, эстафеты, игра
11		Игровое занятие	1	«На все руки мастер». Разминка в форме игры «Если нравится тебе, то делай так». Осн. часть в форме игры «Назвался груздем, полезай в кузов» проводится отработка различных вариантов перемещения по площадке. Подготовка к конкурсу «А вам слабо?».	Спорт-й зал	ОФП, игры
12		Командная игра	1	«А вам слабо!?!». Разминка «Делай как я». Осн. часть: дети (или пары игроков) по очереди организуют участие всех членов группы в подготовительных ими конкурсах.	Спорт-й зал	ОФП, игра-конкурс
13		Занятие - самопрезентация	1	«Делай как я». Детям предлагается по названию догадаться, как будет проходить занятие. Разминка в форме «Зеркало». Осн. часть: игра бадминтон, повторение основных элементов и правил игры. Дети придумывают варианты игры с воланом и ракетками под девизом «Делай как я!». Игра «Зигзаг». Игра «Проводник».	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения
14	Декабрь	Занятие–разминка	1	Работа по карточкам с заданиями (дети). Разминка «Ритмические узоры» по рисункам и под руководством воспитанников. Осн. часть: игра «Зигзаг», «Ожившие картины». Пионербол.	Спорт-й зал	ОФП, игра
15		Командная игра	1	Командные соревнования. Разминка в форме игры «Тень» на основе загадок. Эстафета «Быстрый и меткий»: ведение мяча и бросок в кольцо. Повторение элементов волейбола: общая работа группы, работа в парах. Игра пионербол с элементами волейбола.	Спорт-й зал	ОФП, игра
16		Соревнования	1	Десятиборье. Рассказ о десятиборье и десятиборцах. Соревнования: подтягивание, подъем 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 учувствуют все дети группы.	Спорт-й зал	ОФП, игра, соревнования
17		Игровое занятие	1	«Счетоводы». Игра «Вспышка молнии». Осн. часть посвящается определению ряда количественных показателей: набивание волана в движении, стоя на месте, открытой и закрытой стороной ракетки; набивание волана	Спорт-й зал	ОФП, игра, игровые упражнения

				в паре; попадание в выделенные зоны площадки с подачи или атакующим ударом. Игра «Утро, день, вечер, ночь».		
18	Январь	Игровое занятие	1	День сюрпризов. Разминку проводят дети. Игра «Шлагбаум». Осн. часть: игровое упражнение «Жонглёры», «Сюрприз в корзине», «Весёлый футбол».	Спорт-й зал	ОФП, игры, игровые упражнения
19		Игровое занятие	1	«Все любят цирк». Детям предлагается придумать и подготовить программу, подобную цирковой, используя свои спортивные достижения. Разминка «Парад - алле» Осн. часть: на основе знакомых упр-й проводятся игры «Жонглёры», «Дрессированный мяч», аттракцион «Горячий обруч», игра «Собачки», «Ручной волан».	Спорт-й зал	ОФП, игры
20		Занятие-практикум	1	По договорённости с детьми организуется индивидуальная работа по подготовке номеров «цирковой» программы Разминка «На белой линии», «Жонглирование» мячами. Осн. часть: свободная игра в бадминтон в парах.	Спорт-й зал	ОФП, игры
21	Февраль	Игровое занятие	1	«Цирк зажигает огни». Первое отделение «Жонглёры» с мячами, «Дрессировщики», «Акробаты» с «ручным мячом». Игра со зрителями «Бегущий мяч».	Спорт-й зал	ОФП, мастер-класс, игра
22		Игровое занятие	1	Второе отделение: «Жонглёры», «Дрессированный мяч», аттракцион «Горячий обруч». Игра «Собачки», «Ручной волан».	Спорт-й зал	ОФП, Мастер-класс, игра
23		Игровое занятие	1	Разминка проводится с детьми по очереди. Осн. часть: игра в бадминтон в парах с использованием второй ракетки, выполнение стандартных упражнений. Игра «Квадраты» с использованием двух ракеток и волана; с волейбольным мячом; игра «Смеш». Объявляется конкурс загадок о спортивных играх, инвентаре, различных видах спорта.	Спорт-й зал	ОФП, игра, конкурсы
24		Игровое занятие	1	День загадок. Задания строятся на основе загадок. Разминка с использованием подготовленных детьми загадок. Осн. часть: дети загадывают загадки и организуют выполнение зашифрованных в них заданий. Игра пионербол с элементами волейбола.	Спорт-й зал	ОФП, игра

25	Март	Игровое занятие	1	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».	Спорт-й зал	ОФП, игровые упражнения, игра
26		Игровое занятие	1	«Фанты».Разминка по правилам игры «Фанты». Осн. часть: фанты получают задания последующим категориям: воспроизведение приёмов и элементов спортивных игр в парах; выполнение упр. ОФП; организация фантом выполнения остальными детьми группы упр., проведение подвижных, развивающих и спортивных игр, мини - соревнования, подготовки и уборки инвентаря; шуточные задания.	Спорт-й зал	ОФП, конкурс, мини-соревнования
27		Игровое занятие	1	День открытых дверей. Основная задача – научить новобранцев элементарным приёмам и правилам игры бадминтон. Разминка общая. Осн. часть: игровая ситуация «СПОРТ-ТВ»; игра «Назови», задания цикла «Лиха беда начало»: освоение элементов и простейших приёмов спортивного бадминтона.	Спорт-й зал	ОФП, игра
28		Игровое занятие	1	«Повторялки». Разминка: игра «Два притопа, три прихлопа». Осн. часть: 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».	Спорт-й зал	ОФП, игра
29	Апрель	Игра-соревнование	1	День Левши. Разминка «Левой, левой». Основная часть занятия. Эстафета «Мастер Левша». Игровое упражнение «Пересылка». Игра «Белая линия».	Спорт-й зал	Эстафеты, игровые ситуации
30		Игра-соревнование	1	В основе всех заданий лежат числа. Разминка подвижно-дидактическая игра «Первый-второй». Свободная игра в парах, выполнение прицельных ударов и ударов разных категорий по заданию педагога. Игра«Баскетбол с собачкой».	Спорт-й зал	ОФП, игра
31		Занятие - самопрезентация	1	Дети придумывают задания с запретами. Разминка на основе игры «Запретные числа». Осн. часть игра «Повторы», игровое упр. «Запрещённый приём», игра «Цветные команды».	Спорт-й зал	ОФП, игра, упражнения

32		Турнир	2	День рекордов. Заранее совместно с детьми составляется программа праздника, приглашаются гости. Турнир	Спорт-й зал	ОФП, турнир
33	Май	Турнир	2	Осн. часть: выступают дети, добившиеся наилучших результатов в выполнении отдельных упр. ОФП. Элементов спортивных игр. Всем желающим предоставляется возможность попытаться повторить, побить рекорд. Игра «Ритмические узоры». Турнир	Спорт-й зал	ОФП, турнир
34, 35		Турнир	2	Игра «Спасайся, кто может!». Эстафета «На все руки мастер», игра«Необычная рыбалка». Турнир	Спорт-й зал	ОФП, турнир
36		Диагностическое обследование	1	Диагностическое обследование детей.	Спорт-й зал	ОФП, диагностика
Итого: 72 часа						

### 3.8. Организация диагностики результатов реализации программы

Диагностика – деятельность педагогических, медицинских работников, направленная на получение информации об уровне развития физической культуры (физического состояния, физического развития, физической подготовленности) дошкольников. Она дает возможность выявить зависимость явлений, состояний, влияющих на успешность образовательного процесса. Результатом диагностики является установление достоверных фактов, позволяющих утверждать, что планируемые результаты освоения дошкольниками содержания программы достигнуты.

Для определения изменений уровня владения элементами бадминтона используются следующие методы диагностики: наблюдение, анкетирование родителей, тестовые упражнения. Дети учатся в процессе обучения приемам самоанализа и самооценки.

Диагностика проводится в конце учебного года. Но это не отменяет проведения текущего контроля в процессе занятий. В процессе занятий педагог отмечает изменения в выполнении приемов игры в бадминтон, обращает внимание на характерные ошибки – как у всех детей, так и у одного ребенка, помогает овладеть правильными приемами движения. Такая организация диагностической процедуры позволяет не только оценить достижения обучающихся, но и принять экстренные меры в случае ухудшения результатов, скорректировать процесс обучения для каждого ребенка.

Измерения дифференцируются по трем состояниям:

- 1) Неудовлетворительно – умения не сформированы;
- 2) удовлетворительно – умения сформированы частично;
- 3) хорошо – умения сформированы.

Диагностика детей старшей или подготовительной группы позволяет наглядно продемонстрировать индивидуальные показатели достижений обучающихся. В Приложении 2 представлена «Карта обследования детей», заполнение которой в значительной степени помогает объективно оценить достижения дошкольников и результативность педагогической деятельности.

Об уровне сформированности двигательных действий, овладении обучающимися элементами игры можно судить по относительным показателям группы в целом:

$P = n/10 \times 100\%$ , где  $P$  – обобщенный результат,  $n$  – количество плюсов, 10 – общее количество показателей техники.

Если относительный показатель составляет менее 50%, то умения выполнять элементы бадминтона не сформированы. Педагогу необходимо выяснить причинно-следственные связи, понять, что повлияло на неудовлетворительное состояние умения выполнять приемы двигательных действий в бадминтоне, и в срочном порядке корректировать образовательный процесс. Частично умения сформированы, когда относительные показатели находятся в интервале от 50 до 80%. В этом случае педагогу также необходимо устанавливать причину такого результата и скорректировать образовательный процесс. Если относительный показатель превышает 80%, то группа владеет элементами игры в бадминтон на хорошем уровне. При этом педагогу следует продумать использование более сложных упражнений, заданий для того, чтобы у детей не снизился интерес к обучению. В противном случае убежденность ребенка, что он все знает и умеет, будет способствовать появлению чувства успокоенности, превосходства, и это снизит темпы освоения элементов бадминтона и игры в целом.

В таблицах 1 и 2 представлены критерии оценки умений обучающихся старшей и подготовительной групп выполнять приемы игры в бадминтон.

**Критерии оценки показателей техники игры в «Бадминтон» в  
старшей группе (5–6 лет), первый год обучения**

№	Показатели техники	Критерии оценки
<b>Жонглирование шариком</b>		
Воспитанник выполняет жонглирование шариком в течение 1 минуты на площадке 4 х 4 м. Испытуемый держит ракетку удобной рукой.		
1	Хват ракетки	Держит ракетку одной рукой, правильный хват*
2	Удар кистью руки	Выполняет удар кистью руки, не поднимает всю руку для удара
3	Высота полета	Шарик летит выше подбородка ребенка
4	Слежение за шариком	В течение 1 минуты жонглирования смотрит на шарик, не теряя его из вида
5	Передвижение в пределах указанной площадки	Выходит за пределы площадки менее трех раз
<b>Удар снизу</b>		
Инструктор и испытуемый стоят напротив друг друга на расстоянии 2 – 2,5 м. Инструктор набрасывает воланы на сетку ракетки, а испытуемый выполняет удары снизу по 5 попыток открытой и закрытой стороной ракетки. Ребенок держит ракетку удобной рукой.		
6	Старт	Самостоятельно принимает стойку бадминтониста**, следит за началом набрасывания волана, готов выполнять движение без напоминания
7	Движение к волану	Вытягивает руку с ракеткой по направлению к волану, выполняет шаг навстречу волану.
8	Замах снизу	Замах выполняет рукой, включая кисть
9	Удар открытой ракеткой	Удар сеткой ракетки, волан летит в прямом направлении, выше глаз испытуемого
10	Удар закрытой ракеткой	Удар сеткой ракетки, волан летит в прямом направлении, выше глаз испытуемого

**Критерии оценки показателей техник игры в «Бадминтон» в  
подготовительной к школе группе (6–7 лет), второй год обучения**

<b>№</b>	<b>Показатели техники</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Жонглирование воланом</b>		
Воспитанник выполняет жонглирование воланом в течение 1 минуты на площадке 4 х 4 м в закрытом помещении. Испытуемый держит ракетку удобной рукой.		
1	Хват ракетки	Держит ракетку одной рукой, правильный хват*
2	Удар кистью руки	Выполняет удар кистью руки, не поднимает всю руку для удара
3	Высота полета	Волан летит выше подбородка ребенка
4	Следить за воланом	В течение 1 минуты жонглирования смотрит на волан, не теряя его из вида
5	Передвижение в пределах указанной площадки	Не выходит за пределы площадки
<b>Удар сверху</b>		
Инструктор и испытуемый стоят напротив друг друга на расстоянии 2 – 2,5 м. Инструктор набрасывает воланы на сетку ракетки, а испытуемый выполняет по 5 ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки		
6	Старт	Самостоятельно принимает стойку бадминтониста**, следит за началом набрасывания волана, готов выполнять движение без напоминания
7	Движение к волану	Вытягивает руку с ракеткой по направлению к волану, выполняет шаг навстречу волану
8	Замах сверху	Замах выполняет рукой, включая кисть и плечо
9	Удар открытой ракеткой	Удар сеткой ракетки, волан летит в прямом направлении, выше головы испытуемого
10	Удар закрытой ракеткой	Удар сеткой ракетки, волан летит в прямом направлении, выше головы испытуемого
<b>Подача снизу открытой ракеткой</b>		
Испытуемый стоит на правой стороне площадки на расстоянии не ближе 3 мот сетки. Выполняет подачу удобной рукой		
11	Хват ракетки	Держит ракетку одной рукой, правильный хват*
12	Исходное положение	Ракетка в правой (левой) руке, ноги слегка согнуты в коленях, на ширине плеч, правая (левая) нога на шаг назад, опора на две ноги; головка ракетки направлена вниз, волан в левой руке, держится за перья, головкой вниз
13	Удар сеткой ракетки	Кисть с ракеткой отводится назад; волан выпускается чуть впереди себя, в момент удара рука и ракетка образуют одну линию; удар производится ниже талии сеткой ракетки
14	Направление полета	Волан упал на противоположное поле, не касаясь стены или потолка
15	Высота полета	Волан летит над сеткой, не касаясь ее

*Методические указания:* в карту обследования ставится «+», если этот элемент техники присутствует. Если испытуемый не выполняет этот элемент техники, то ставится «-».

**\*Правильный хват ракетки:**

– левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу;

– правой рукой взять ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии;

– рукой обхватить рукоятку так, чтобы видеть торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений;

– первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки;

– если вы держите ракетку правой рукой и вытянули ее вперед перед собой так, чтобы плоскость головки ракетки была перпендикулярна поверхности пола, то открытая сторона ракетки левая, закрытая – правая.

**\*\* Стойка бадминтониста:** ноги слегка согнуты, плечи расположены параллельно сетке, туловище несколько наклонено вперед, рука с ракеткой находится перед грудью. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги.

## Список используемой литературы:

1. Бадминтон. Правила соревнований - М, 2009.
2. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон - М, ФиС, 2004.
3. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех - М, 2004.
4. Окунев О. Р. «БАДМИНТОН. Спортивная игра» - М, 2009.
5. Спортивные игры / Уч-к под ред. Портных Ю.М. – М, ФиС, 2000.
6. Тимофеева Л.Л. Занятия секции по спортивному бадминтону. Инструктор по физкультуре ДОУ 2012 № 3.
7. Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон» для дошкольников», «Русское слово» 2017.
8. Тимофеева Л.Л. Развивающие возможности спортивной секции по бадминтону. Инструктор по физкультуре ДОУ 2009 № 3.

## 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 также, 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. Открытая сторона чаще используется при ударах справа (для правой), а закрытая - при ударах слева.

### **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 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 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. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой ракетки. После подачи ребёнок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

### **Удары**

В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на три группы:

- 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 (не фронтальные—волан летит выше игрока, фронтальные —на уровне тела игрока);
- 3) по характеру траектории полёта волана (удары сверху, сбоку, снизу).

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 правшей. 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 замах 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. 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.
13. Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.
14. Тренировка в выполнении подачи.
15. Тренировка в выполнении приёма и различных видов ударов.
16. 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 поверхности ударной стороны ракетки, двигаться за воланом, меняя скорость, направление и технику перемещения.

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. Также стоит предусмотреть разные формы корректировки заданий, 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.

## Игры с воланом и ракеткой

### **«Салки с воланами»**

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

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

### **«Закинь волан»**

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

### **«Закинь волан подачей»**

Вместо бросков волана выполняется подача.

### **«Очисти свой сад от камней»**

*Вариант 1.* Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

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

### **«Гонка волана»**

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в

обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймал волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

#### ***«Гонка волана подачей»***

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

#### ***«Гонка волана ракеткой»***

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

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

#### ***«Парная гонка волана»***

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

#### ***«Бой с тенью»***

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

#### ***«Убеги от водящего»***

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

#### ***«Унеси волан»***

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

#### ***«Четные и нечетные»***

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

#### **«Сбей волан»**

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

#### **«Кто выше и быстрее?»**

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

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

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

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

#### **«Охота на волка»**

Группа делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок, набравший наименьшее число штрафных очков.

### ***«Падающий волан»***

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

### ***«Падающий волан с ракеткой»***

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

*Вариант.* Игрок должен перебить волан за сетку.

### ***«Делай, как я, с ракетками»***

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

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

### ***«Имитационный бадминтон»***

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

Игра может выполняться в следующих вариантах:

➤ Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.

➤ С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

### ***«Вышибалы подачи»***

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

### **«Вратарь»**

*Вариант 1.* Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;

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

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

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

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

### **«Отгони мух»**

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

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

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

### **«Баскетбол»**

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

### **«Бадминтон левыми руками»**

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

### **«Двурукий бадминтон»**

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

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

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

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Учащиеся, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять

играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

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

## Карты обследования детей

Карта обследования детей старшей группы (первый год обучения)													
№	Ф.И.	Показатели техники									Результат(%)	Уровень сформированности	
		Жонглирование шариком					Удар снизу						
		Хват ракетки	Удар кистью руки	Высота полета	Слежение за шариком	Передвижение В пределах указанной площадки	Старт	Движение к шарик	Замах	Удар открытой ракеткой			Удар закрытой ракеткой
КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ	
1		+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	80	С
2		+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	60	ЧС

КГ – показатели на конец года;

Н–уровень умений не сформирован;

ЧС–уровень умений частично сформирован;

С – уровень умений сформирован.

**Карта обследования детей подготовительной группы (второй год обучения)**

№	Ф.И.	Показатели техники														Результат (%)	Уровень сформированности	
		Жонглирование воланом					Удар сверху					Подача снизу открытой ракеткой						
		Хват ракетки	Удар кистью руки	Высота полета	Слежение за воланом	Передвижение в пределах указанной площадки	Старт	Движение к волану	Замах	Удар открытой ракеткой	Удар закрытой ракеткой	Хват ракетки	И.п.	Удар сеткой ракетки	Направление полета волана			Высота полета
1		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	93	С	
2		+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	86	С	

КГ – показатели на конец года;

Н – уровень умений не сформирован;

ЧС – уровень умений частично сформирован;

С – уровень умений сформирован.