

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета № 1
от 05.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МДОУ «Детский сад №4»
№ 116 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«НЕСКУЧАЙКА»
(уровень освоения - стартовый)

Срок реализации: 2024 – 2026 уч. г.

Германович Ксения Алексеевна
инструктор по физической культуре

г. Луга
2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Нескучайка»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Нескучайка» разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678- р),

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020г. № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2. 4. 3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Нескучайка» были использованы:

1) Тимофеева Л. Л.

Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2017. — 168 с.: ил. — (ФГОС ДО). ISBN 978-5-533-00337-7

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка»:

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.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка» заключается в решении общих и специфических задач.

- На первом году: 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 втором году: 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. 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.

Направленность программы - физкультурно- спортивная направленность

Актуальность:

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.

Цели и задачи:

Цель: формирование предпосылок учебной деятельности, развитие важнейших психических процессов у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка»:

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.

Формы и режим организации программы:

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 5-7 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Количество детей в группе: до 25 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старшей группы и подготовительной группы при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Формы обучения: очная

Формы организации образовательной деятельности обучающихся: групповая

Организация аудиторных, внеаудиторных занятий, определение формы аудиторных занятий: игровое занятие.

Продолжительность одного занятия: до 25 (30) минут.

Объем нагрузки в неделю: 1 занятие в неделю.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка»: 2024 - 2026 учебные года.

Ожидаемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка».

- 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 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.

Учебный план (учебно- тематическое планирование).

Занятия проходят 1 раз в неделю в течение учебного года, за исключением каникул, праздников и летнего периода, всего 72 занятия за 2 учебных года.

	1 год обучения	2 год обучения
Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств, обогащение двигательного опыта, совершенствование 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. Предполагается освоение элементов спортивных игр (городки, баскетбол, футбол, волейбол и пионербол). Формирование у детей навыков планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам (преимущественно на материале подвижных игр), формулировать задачи своего развития.	Дальнейшее развитие физических качеств, обогащение двигательного опыта, совершенствование двигательных умений и навыков детей, техники выполнения основных движений, с формированием потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие координации движений и способность ориентироваться в пространстве, совершенствование умения участвовать в разнообразных подвижных играх, играх с элементами соревнования, учить организовывать их; способствовать развитию психофизических качеств; 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. Организуется применение в игровой практике освоенных в старшей группе элементов спортивных игр. Получают развитие сформированные у детей навыки планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам, формулировать задачи своего развития.
Специальная физическая	Ознакомление дошкольников с историей игры; на помощь в определении детьми важнейших волевых и физических качеств, которыми должен обладать	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

подготовка	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. Знакомство с элементарными правилами проведения соревнований, с практикой судейства.	комбинации различных элементов спортивной игры бадминтон. Дети учатся анализировать игровую ситуацию, формулировать рекомендации, давать оценку своей игровой (технической и тактической) деятельности и деятельности товарищей. 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.
Итого	36	36

Содержание занятий (см. Приложение 1)

Форма подведения итогов реализации программы: турнир по бадминтону

Методическое обеспечение реализации программы

Перечень учебно- методических материалов.

Наименование	Количество
- Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников»	1
- формуляры протоколов для мониторинга	(по количеству детей)

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Нескучайка».

Каждая встреча начинается информационно-организационным блоком, в ходе которого совместными усилиями педагога и детей составляется план предстоящей работы.

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.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование	Количество
Сетка бадминтонная	1
Ракетки	50

Воланы	24
Мячи волейбольные	12
Мячи баскетбольные	12
Легкие мячи	25

Перечень технических средств обучения.

Наименование	Количество
- компьютер	1
- фонотека	1
- табло	1
- магнитофон	1

Кадровое обеспечение: занятия проводит специалист с профессиональным образованием

Список использованной литературы

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Феникс, 2008.
2. Маланов В.С. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Москва – Воронеж, 2001.
3. Образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авт. – сост. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева, М.: Русское слово – учебник, 2017.
4. Поддьяков Н.Н. Психологическое развитие и саморазвитие ребёнка от рождения до 6 лет. М.: Речь, 2010.
5. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый» / под общ. ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой, М.: Институт системно-деятельностной педагогики, 2015.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Методические рекомендации к проведению практических занятий. М.: изд-во РУДН, 2011.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник. М.: Советский спорт, 2011.
8. Тимофеева Л.Л. Развивающие возможности спортивной секции по бадминтону // Инструктор по физкультуре ДОУ. 2009. № 3. С. 121-125.
9. Тимофеева Л.Л. Занятия секции по спортивному бадминтону // Инструктор по физкультуре. 2012. № 3. С. 115-125.
10. Чайников С.А., Белова А.Л. Быстрый волан. Примерная программа секционных занятий по бадминтону для детей старшего дошкольного возраста. Мурманск, 2012.
11. Ресурсы интернета. <http://www.badm.ru> – Национальная федерация бадминтона России.

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно- спортивной направленности "Нескучайка"**

Приложение 1.

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Занятие 1	Стр. 49-53	Стр. 53-56	Стр. 63-64	Стр. 70-71	
Занятие 2	Стр. 49-53	Стр. 56-58	Стр. 65-66	Стр. 71-73	Стр. 77-80
Занятие 3	Мониторинг	Стр. 59-60	Стр. 66-68	Стр. 73-75	Стр. 80-81
Занятие 4	Мониторинг	Стр. 60-63	Стр. 68-69	Стр. 75-77	Стр. 81-83
	Февраль	Март	Апрель	Май	
Занятие 1	Стр. 83-85	Стр. 91-93	Стр. 98-100	Стр. 105-106	
Занятие 2	Стр. 85-87	Стр. 93-94	Стр. 100-101	Стр. 106-108	
Занятие 3	Стр. 87-89	Стр. 94-96	Стр. 101-103	Мониторинг	
Занятие 4	Стр. 89-91	Стр. 96-97	Стр. 103-105	Мониторинг	
Занятие 5		Стр. 97-98			

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Занятие 1	Мониторинг	Стр. 111-113	Стр. 118-119	Стр. 125-127	
Занятие 2	Мониторинг	Стр. 114-115	Стр. 119-122	Стр. 127-128	Стр. 132-133
Занятие 3	Стр. 109-110	Стр. 115-117	Стр. 122-123	Стр. 128-129	Стр. 133-135
Занятие 4	Стр. 111	Стр. 117-118	Стр. 123-124	Стр. 129-131	Стр. 135-137
Занятие 5				Стр. 131-132	
	Февраль	Март	Апрель	Май	
Занятие 1	Стр. 137-138	Стр. 140-142	Стр. 146-148		
Занятие 2	Стр. 138-139	Стр. 142-143	Стр. 148-150		
Занятие 3	Стр. 139-140	Стр. 143-144	Стр. 150-152		
Занятие 4		Стр. 144	Стр. 152-154		
Занятие 5		Стр. 144-146			