



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Администрация города Пыть-Ях
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

 И.А.Ахметьянов

Протокол №1
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета

 И.В.Ильиных

Протокол № 1
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №5

 Е.В.Хахулина
Приказ № 360-О
от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Бадминтон» 5-7 классы

Составитель: учитель физической культуры
Лан Наталия Федоровна

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка

Внеурочная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее - Концепция) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. No 3081-р; Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. No 3894-р; паспорта национального проекта "Образование"

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 N 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.202 1 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства о Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Программа «бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения. Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В проекте образовательных стандартов рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках

вариативной части образовательного плана. Программа помогает развить у детей свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Актуальность программы - цель современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в физическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Адресат программы;

Заинтересовавшиеся секцией «бадминтон» учащиеся 5-7 класса возраста 11 -13 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы:

Общее количество часов, запланированных на период обучения - 68 часов. Срок реализации программы 1 год (9месяцев)

Педагогическая целесообразность программы:

бадминтон, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Бадминтон позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает

эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. **Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития бадминтона
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия. **Развивающие:**

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники в бадминтоне;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации);
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Условия реализации программы

В группу принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям в секции «бадминтон», физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям в секции «бадминтон».

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке, технические и тактические приемы игры. Наполняемость групп: не менее 15 человек;

Условия формирования групп:

Группы разновозрастные. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (68 часов в год)

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и

психологических особенностей детей. Общая направленность обучающихся от модуля к модулям следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от общеподготовительных упражнений к более специализированным для бадминтониста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия.

При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке. Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в бадминтон.

Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные занятия

-соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

Приемы и методы работы с учащимися :

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для бадминтона качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов.

В программе для организации учебно- воспитательного процесса используются:

Педагогические разработки:

-фотографии

-памятки

Информационные материалы:

-видеозаписи

Материально-техническое обеспечение:

-сетка бадминтонная

- ракетки

-воланы

-скакалки

- мячи
- скамейки
- мат гимнастический

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- владение знаниями физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- владеть знаниями контроля и оценки результатов обучения.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона
- соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях
- участие в соревнованиях.

Метапредметные результаты

- умение правильно вести счёт по партиям;
- умение выполнять атакующие и защитные удары
- Умение выполнять удары по волану перед собой
- Умение принимать игровые стойки бадминтониста
- умение выполнять передвижения по площадке
- умение выполнять передвижения бадминтониста: основные условия, способы, технику передвижений

Предметные результаты

- знание истории развития бадминтона
- знание основного содержания правил соревнований по бадминтону
- знание правила игры в бадминтоне, подачи, счет, ошибки
- знание методов предупреждения травм
- знание тактики одиночных игр

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: инструктаж по техники безопасности; беседа на тему «история развития бадминтона», правил бадминтона, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения
Общая физическая подготовка

Теория: понятие физические качества человека, методика.

Практика:

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.

Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные

направления по сигналу преподавателя.

Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.

Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.

2. Ускорения с поворотами по сигналу.

3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.

4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.

5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.

6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.

7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.

8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.

9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

- Кроссовый бег.

- Повторение ускорений 20-30 м по 5-6 серий с отдыхом в течение 1-2 мин в виде ходьбы.

- Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3-5 серий с 20-30 м разбега с отдыхом в течение 2-3 мин в виде ходьбы.

Повторение ускорений 50-60 м по 5-6 серий с отдыхом в течение 4-5 мин в виде ходьбы. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.

- упражнения с внешним сопротивлением;

- упражнения с преодолением веса собственного тела;

- изометрические упражнения.

- упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды - бег в гору, по песку и т. п.
- Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы.
- Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25-75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Упражнения для развития силовых способностей:

Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.

Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом). Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.

Броски набивных мячей различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).

Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1-3 мин.

Основы технической подготовки игры:

Теория: правила техники в бадминтоне

Практика:

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4-5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра. Для полноценной технической подготовки занимающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме, поэтому одним из главных упражнений при отработке техники ударов будет

непосредственно сама игра.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.

Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).

Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.

Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

Поочередная плоская и высокая подача.

Отработка подач в игре.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

Поочередная имитация ударов справа и слева.

Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана.

Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.

Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.

Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.

Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

Отработка ударов в игре.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.

Отработка удара снизу по подвешенному волану.

Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.

Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.

Отработка ударов снизу в игре.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

Имитация удара без волана.

Обучение удару на подвесном волане.

Удар по наброшенному партнером волану.

Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

Тренировка высокого удара в игре.

Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.

Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.

Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.

Отработка атакующего удара у сетки.

Отработка ударов в игре.

Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона Игра «Салки с воланом»

Игра «Закинь волан»

Игра «Очисти свой сад от камней»

Игра «БаскетВол»

Игра «Волан по кругу»

Эстафета

«Вышибалы подачей»

«Вратарь»

«Падающий волан с ракеткой»

«Кто выше и быстрее?»

«Сбей волан»

«Парная гонка волана»

«Гонка волана ракеткой»

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).

То же, но, наоборот, закрытой стороной - как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.

Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.

Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.

Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева - закрытой. Выполняя упражнение можно

делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.

Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Основы тактической подготовки в бадминтоне

Теория:

Тактика игры - это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра - самый надежный путь к победе.

Практика:

-Обучение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;

- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.

-Обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;

-заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;

-постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их;

выполнять все удары в наиболее высокой точке;

защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;

постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;

-чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;

-по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша. Учебно-тренировочные занятия.

Теория: детальный

разбор игры

Практика:

Совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности. Итоговое занятие

Планируемые результаты к концу учебного года:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся **должен знать:**

-Историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;

- Правила техники безопасности на занятии;

- Правила игры «Бадминтон»;

- Терминологию «Бадминтона»;

- Нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон;
- Правильно двигаться по полю во время игры;
- Выполнять по правилам удар по волану;
- Владеть индивидуальной тактикой;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.
- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнером по команде.

Должны демонстрировать:

- Владением техникой: подачи волана;
- Применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;

Ожидаемый результат:

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- 2) элементы и технические приемы в бадминтоне;
- 3) правила бадминтона;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в бадминтон, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание бадминтона как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости

Годовой план-график

	Наименование	Кол-часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка,	2	Беседа, опрос, самоанализ
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	Наблюдение и анализ
3	Техническая подготовка	33	Наблюдение и анализ
4	Тактическая подготовка	25	Наблюдение и анализ
5	Учебно-тренировочные занятия	8	Наблюдение и анализ
Итого:		68	

Календарно - тематическое планирование

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
Теоретическая подготовка – 2 часа				
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. История возникновения игры»Бадминтон»	1	02.09.22	
2.	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	02.09.22	
Техническая подготовка – 33 часов				
3-4	Изучение способов хвата ракетки, передвижения по площадке, основных стоек игрока. Игра «Салки с воланом»	2	09.09.22 09.09.22	
5-6	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	16. 09.22 16. 09.22	
7-8.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Игра «Закинь волан»	2	23. 09.22 23. 09.22	
9-10	Жонглирование воланом на разной высоте с	2	30. 09.22 30. 09.22	

	перемещением. Игра «Очисти свой сад от камней»			
11-12	Изучение техники передвижения по площадке. Игра «БаскетВол»	2	07.10.22 07.10.22	
13-14	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне. Игра «Волан по кругу»	2	14. 10.22 14. 10.22	
15-16.	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи. Эстафета: «Вышибалы подачей»	2	21.10.22 21.10.22	
17-18	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Эстафета: «Вратарь»	2	28.10.22 28.10.22	
19-21	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков.	3	12.11.22 12.11.22 18.11.22	
22-23	Обучение техники выполнения короткой подачи. Эстафета: «Падающий волан с ракеткой»	2	25.11.22 25.11.22	
24-25	Обучение техники приема подачи.	2	2.12.22 2.12.22	
26-27	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением. Эстафета: «Кто выше и быстрее?»	2	9.12.22 9.12.22	
28-29	Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафета : «Сбей волан»	2	16.12.22 16.12.22	
30-31	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Эстафета : «Парная гонка волана»	2	23.12.22 23.12.22	

32-33	Контроль техники упражнений с ракеткой - «восьмерок», махов.	2		
34-35	Контроль скорости одиночного движения.	2		
36-37	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи. Эстафета: «Гонка волана ракеткой»	2		
Тактическая подготовка-25 часов				
38-39	Сдача контрольных нормативов.	2		
40-41	Совершенствование техники подачи волана в парах.	2		
42-44	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении подач.	3		
45-48	Проведение одиночных встреч до 5,11,21 очков.	4		
49-50	Обучение технике выполнения высоко-далеких ударов.	2		
51-52	Жонглирование воланом на разной высоте с перемещением.	2		
53-56	Тактика парной игры.	4		
57-58	Совершенствование приема подачи.	2		
59-60	Обучение технике выполнения удара сверху открытой стороной ракетки.	2		
61-62	Совершенствование техники выполнения ударов справа, слева.	2		
63-64	Обучение технике выполнения атакующего удара (смеш).	2		
Тренировочная подготовка- 4 часов				
65-68	Совершенствование	4		

	тактических действий в игре.			
--	------------------------------	--	--	--

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол-во раз
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз.	16–20
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	18
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз.	8–10
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз.	4–6
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз.	4–6
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз.	3–5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Ракетки для бадминтона.
- Воланы и мячи для бадминтона.
- Поролоновые шарики.
- Сетки для бадминтона.
- Стойки.
- Гимнастические обручи.
- Перекидное табло.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О. Марков. – М.: ФиС, 2012
- 2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008
- 3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: Ф и С, 2021
- 4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н.Смирнов. –М.: 2016
- 5. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: Ф и С, 2014
- 6. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В.Щербаков. –М.: 2016
- 7. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
- 8. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Техника безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7-8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.
- Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2-2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные

интервалы, чтобы не было столкновений.

- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не про изводить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Приложение 2

Основные рекомендации для игры в бадминтон

Начальное положение игрока на площадке. Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии - в 80-120 см от линии

передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120-150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60-90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки. Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120- 180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке. В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед-назад к сетке и задней линии площадки. В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки. В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу.

Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению. Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки. Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

Основы игры в бадминтон «Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку. Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посылая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока. Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным.

«Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие. Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

- если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки;
- если волан можно принять на уровне окантовки сетки - применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки - подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки - удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шпилька).

Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки.

«Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана.

Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке. Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах: а) двигаться на волан; б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стараться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

Приложение 3

Краткое содержание правил игры

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта. Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче. Матч состоит максимум из трёх геймов. Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча. Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков. Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры. Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры. При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки - готовы к подаче. Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начал а до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в нисходящем направлении. Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца. Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи.

При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей по попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх. Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков. После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка. Если принимающий игрок делает «ошибку» или

волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта.

Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх. Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков.

Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот. Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи.

Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте. После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка. Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестаёт находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры. В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнеру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре.

Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать. Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта.

Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

Приложение 4

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, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подо брали 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 бросок и 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. Подбрав 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. Подбрав или поймав 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»

Класс 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.

«БаскетВол»

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 закрыты ми 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 учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Школьный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Школьный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах школьных соревнований. Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия. Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований - два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то

разрешается доиграть. Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи

