Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
АОНО «Гуманитарный лицей»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# БАДМИНТОН
# (2-3КЛАССЫ)

Якутск

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время все более актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

Данная методическая разработка направлена на решение образовательных , воспитательных и оздоровительных задач предмета «Физическая культура» на уроках модуля «Бадминтон» и разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Примерная программа модуля «Бадминтон» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

**Цель программы:**

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей вбережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни.
В рамках реализации этой цели создана методическая разработка по бадминтону для обучения в основной школе.

**Задачи программы:**

1. Формирование здорового образа жизни средствами игры в бадминтон.
2. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональныхвозможностей организма учащихся
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и курирующей направленностью, с помощью технических действий игры в бадминтон;
4. Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современное развитие, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
5. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
6. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
7. Вовлечение большого количества учащихся в занятия спортом.
8. Популяризация вида спорта бадминтон среди детей и молодежи.
9. Выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования в спортивной деятельности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

Результаты освоения учебного модуля «Бадминтон» ориентированы на достижение требований федеральных государственных образовательных стандартов к освоению учебного предмета «Физическая культура».
На уровне основного начального образования ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций;
- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- осуществлять судейство игры в бадминтон.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

**Знания о физической культуре**

История развития бадминтона. Развитие бадминтона в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бадминтоном. . Влияние бадминтона на профилактику и коррекцию близорукости. Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтона Требования безопасности при организации самостоятельных занятий бадминтоном. Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Судейская терминология. Правила игры в бадминтон. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

**Способы физкультурной деятельности**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

**Физическое совершенствование**
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.
Спортивно-оздоровительная деятельность
Беговые упражнения: бег: 10, 30, 40 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 1200 м.
Прыжковые упражнения: выпрыгивания из приседа в высоту с двух ног; прыжок в длину с места; запрыгивания на тумбу 45, 60, 90 см, координационные прыжковые упражнения.
Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность.
Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические

палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
Подвижные игры без волана и с воланом эстафеты с ракеткой и воланчиком: «Воланом в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Салки с воланами», «Гонка волана», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Убеги от водящего», «БаскетВол», «Унеси волан», «Кто выше и быстрее?»», «Охота на волка», «Падающий волан с ракеткой» и другие..
Индивидуальные технические действия: стойка, передвижения на передней и задней линии, хваты ракеток, жонглирование с воланом, подача, атакующий удар «смеш», прием. Тактические взаимодействия: в парах, в четвёрках, через сетку. защита; тактические действия в игре. Учебные игры в бадминтон.

## 4. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА МОДУЛЯ БАДМИНТОН

| № п/п | Тема | Кол-во часов по классам | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 класс | 3 класс | | | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | История развития бадминтона. Развитие бадминтона в России | 1 | | | | |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Бадминтон как средство профилактики и коррекции зрения | 1 | 1 | | | |
| 3 | Временные ограничения и противопоказания к занятиям бадминтоном | | | | | |
| 4 | Требования безопасности при организации самостоятельных занятий | 1 | | | | |
| 5 | Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах | | 1 | | | |
| 6 | Судейская терминология. Правила игры | | | | | |
| 7 | Объем и интенсивность тренировочной нагрузки | | | | | |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 1 | Оценка техники осваиваемых упражнений, | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | способы выявления и устранения технических ошибок | | | | | |
| 2 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | | 1 | | | |
| 3 | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой | | | | | |
| 4 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | | | | | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | |
| 1 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 2 | 2 | | | |
| 2 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 2 | 2 | | | |
| 3 | Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока | 2 | 2 | | | |
| 4 | Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м, координационный бег со сменой направлений. | 1 | 1 | | | |
| 5 | Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега, координационные прыжки. | 1 | 1 | | | |
| 6 | Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность | 1 | 1 | | | |
| 7 | Гимнастические упражнения: для мышц | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат) | | | | | |
| 8 | Подвижные игры без волана и с воланом эстафеты с ракеткой и воланчиком: «Воланом в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Салки с воланами», «Гонка волана», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Убеги от водящего», «БаскетВол», «Унеси волан», «Кто выше и быстрее?»», «Охота на волка», «Падающий волан с ракеткой» и другие.. | 6 | 4 | | | |
| 9 | Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением | 2 | 1 | | | |
| 10 | Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача). | 3 | 1 | | | |
| 11 | Совершенствование основных типов подач в бадминтоне. | 2 | 2 | | | |
| 12 | Обучение техники приема подачи. | 2 | 2 | | | |
| 13 | Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа). | | | | | |
| 14 | Совершенствование основных ударов в бадминтоне. | | 1 | | | |
| 15 | Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша). | | 1 | | | |
| 16 | Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении подач. | 1 | 1 | | | |
| 17 | Проведение одиночных встреч. | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | | 1 | | | |
| 19 | Совершенствование тактических действий в игре. | | 1 | | | |
| 20 | Совершенствование техники ударов. | 2 | 1 | | | |
| 21 | Учебная игра в бадминтон. | | 3 | | | |
| 22 | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 1 | | | |
| | **ИТОГО:** | **34** | **34** | | | |

**Приложение 1**

# 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ.

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по бадминтону допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по бадминтону возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- выполнение упражнений без разминки;
- превышение количественного состава занимающихся пропускной способности спортивного зала;

1.4. Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. В процессе занятий учащийся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

**учащийся должен:**

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.5. Под руководством учителя подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

3.2. Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

3.3. При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, смягчая приземление.

3.4. Не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.

3.5. Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
3.8. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
3.9. Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера.
3.10. Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.
При выполнении упражнений в движении учащийся должен:
3.11. Избегать столкновений с другими занимающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.
3.12. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
3.13. Соблюдать интервал и дистанцию.
3.14. Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися.
3.15. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
4.2. С помощью тренера оказывать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4.4. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

**Учащийся должен:**

5.1. Под руководством учителя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.
5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Приложение 2**

**Правила игры в бадминтон кратко**

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли.

Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо.

**Корт представляет собой ровную прямоугольную площадку, расчерченную линиями**

• Длина площадки для бадминтона – 13,40 метра.
• Ширина для одиночной игры – 5,18 метра.
• Ширина для парных состязаний – 6, 10 метра.
• Сетка крепится на стойках, высота которых – 1, 55 метра.

• Сетка плетется из темного кордового шнура, а верх обшивается белой тесьмой.

Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выиграет подряд два раза.

В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбирать гейм без продолжения или до счета 17(13).

**Нарушения правил в бадминтоне**

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.

Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока. Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом. Вопрос о дисквалификации игрока в случае серьезного проступка может решать только Главный судья.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

**Судьи в бадминтоне**

• Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

• Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.

• Судья на подаче фиксирует процесс подачи.

• Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

По статистике, каждый пятидесятый житель земли играет в бадминтон. Игра, существующая уже более 3000 лет, остается вечно юной и прекрасной.

Не удивительно, что за полетом легкого воланчика во время международных соревнований следит больше миллиарда болельщиков-телезрителей по всему миру.

**Как выбрать лучший инвентарь для игры в бадминтон**

Для игры в бадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка, оборудованная сеткой и минимум два игрока, экипированные по всем правилам.

**Бадминтонные ракетки**

Ракетки для бадминтона выпускают разные фирмы. Наиболее известны и популярны компании Yonex, Wilson, Head, Babolat. В ассортименте этих фирм можно найти ракетки для профессиональных спортсменов, продвинутых любителей и начинающих игроков.

**Три главных параметра выбора бадминтонной ракетки**

• Жесткостью называют уровень податливости стержня ракетки, его реакция в момент нанесения удара по волану. Спортсмены играют только жесткими ракетками.

• Под уровнем контроля понимают жесткость стержня в момент скручивания. Чем выше уровень контроля, тем точнее удар по волану.

• Энергия ракетки определяет силу удара по волану. Энергия зависит от веса ракетки и ее баланса.

• Вес бадминтонной ракетки колеблется от 81 до 150 граммов. Профессиональные ракетки обычно легче любительских.

• Деревянные ракетки уже давно вышли из употребления, их сейчас можно увидеть разве что у любителей винтажных раритетов. Современные ракетки для бадминтона выполняются из алюминиевых сплавов и композитных материалов с углепастиком, титаном и сталью.

**Воланы для бадминтона**

Профессиональные эталонные воланы делаются из пробки, обтянутой кожей и 16 настоящих перьев. Перышки скрепляются нитью в правильный круг, диаметром 58 – 68 миллиметров.

Вес эталонного воланчика не должен превышать пяти с половиной, но не быть легче 4,74 граммов. У перьевых воланов есть только один недостаток – они очень недолговечны. Поэтому такое распространение получили воланчики из синтетических материалов.

По всем параметрам воланы из синтетики соответствуют перьевым. Однако профессионалы играют только натуральными перьевыми воланами, отличающимися великолепной управляемостью, любители же предпочитают долговечные и практичные пластиковые модели.

**Струны для профессионалов и любителей**.

Считается, что тонкие струны для бадминтона более чувствительны в игре, они позволяют профессионалам проводить виртуозные комбинации ударов, но быстро выходят из строя. Игроки среднего уровня и любители используют струны потолще.

**Как продлить жизнь бадминтонной струне**

Самым уязвимым местом натяжки считается место около обода, если не позволять волану ударять в эту область, то струны служат дольше.

Обрыв струны требует полной перетяжки всей струнной поверхности.

Хорошие игроки советуют регулярно перетягивать ракетку, так как даже целая натяжка со временем ослабевает.

**Форма для игры в бадминтон**

Главным в экипировке спортсмена следует считать кроссовки для бадминтона. Удобная, нескользящая, хорошо поддерживающая голеностоп обувь убережет спортсмена от травм во время очень динамичной игры в бадминтон.

В остальном же требования к одежде минимальны. Главное, чтобы было удобно. Чаще всего для игры бадминтонисты надевают удобные майки-футболки и спортивные шорты. Цвет значения не имеет, хотя традиционно в бадминтон играли в белых одеждах.

**Приложение 3**

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В МОДУЛЕ БАДМИНТОН.

**1. «Воланом в круг».** На площадке обозначаются три концентрических круга (большой диаметром 2 м, средний—1,5 м и малый — 1 м).Участники игры поочередно (с 4-метрового расстояния) направляют ракеткой волан в мишень. Каждый производит три удара. За попадание в малый круг, игрок получает 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко. Побеждает ребенок, набравший больше очков. Можно проводить и командные соревнования. По сумме попаданий выявляется команда-победительница. Чтобы детям было интереснее играть, можно нарисовать внутри малого круга персонажи сказок.

**2. «Волан навстречу волану».** Дети становятся парами на расстоянии 2—3 м один от другого. У всех детей — по волану. По сигналу они начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан (воланы не должны сталкиваться и падать).

Необходимо объяснить детям, чтобы они при броске придерживались правой стороны, тогда воланы не будут сталкиваться.

**3. «Попади в круг».** На землю кладется гимнастический обруч. 5—8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу воспитателя дети бросают воланы в обруч, затем берут их и бросают снова (3 — 4 раза). Побеждает тот ребенок, который большее число раз попадет в обруч.

Детей можно разделить на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

**4. «Подбей волан».** Дети свободно располагаются на площадке, каждый — с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть.

**5. «Кто дальше».** На площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них — волан и ракетка, а у другого — флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу воспитателя они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками к воланам, ставят флажки на их место и возвращают воланы товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, чей флажок будет находиться дальше.

**6. «Перестрелка».** Поперек площадки натягивается волейбольная сетка, так, чтобы ее верхний край был на уровне головы ребенка (вместо сетки может быть шнур). Дети делятся на две команды. У каждого в руке волан. По свистку дети начинают перебрасывать воланы через сетку. По 2 свистку все действия прекращаются и подсчитывают, сколько воланов в данный момент на площадке команды. У кого больше тот проигрывает. Играют 5-6 геймов.

7. **«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 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.

**8. «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. Подобрав 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.

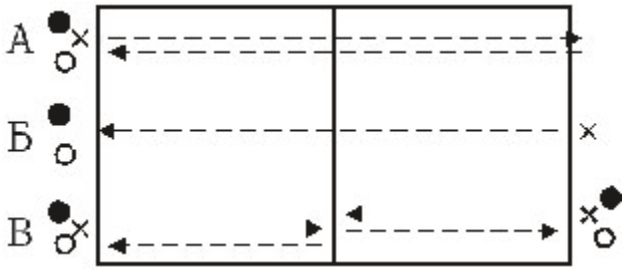
**9. «Убеги от водящего»** Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя 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.

**10. «Гонка волана с упражнениями»**.

*Вариант 1*. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). «Крестик» будет гнать волан, «нолик» – выполнять упражнение, а «кружочек» – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу. «Крестик» выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: «крестик» может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

«Нолик» начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз до момента касания линии «крестиком». Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, и т.п. «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. «Кружочек» считает количество раз у «нолика» до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

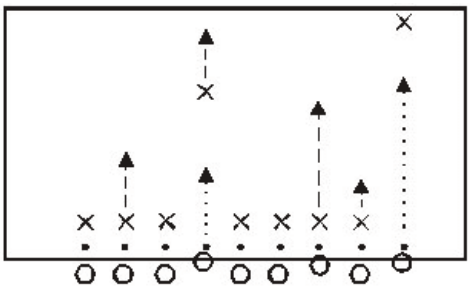
Затем игроки меняются ролями: «кружочек» – гонит волан, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого больше очков.



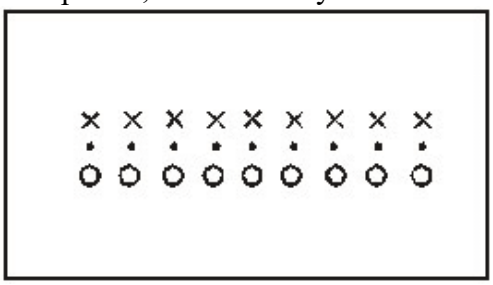

*Вариант 2.* То же, но «крестик» – бежит, а «нолик» выполняет жонглирование (один из вариантов).

**11.«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.

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



**13. «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 воланчики 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 воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.



**14. «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.

**15. «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.

**16. «Кто выше и быстрее с ракеткой?».** Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

**17. «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 бегает 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 набравший наименьшее число штрафных очков.

**18. «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.

**19. «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.

**20. «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).

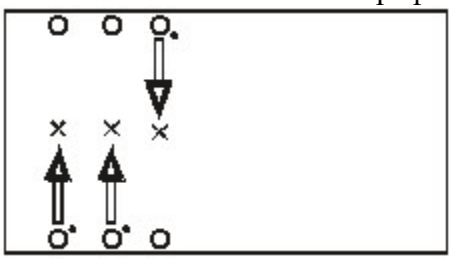
**21. «Имитационный бадминтон».** Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом игроки имитируют 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.

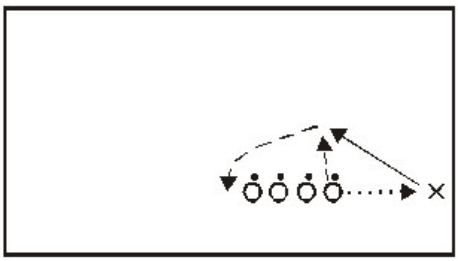
**22. «Вышибалы подачей».** Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а 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»***

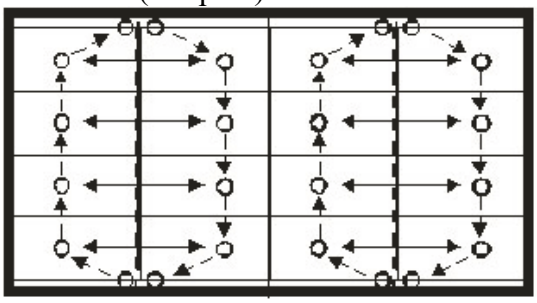
*Вариант 1*. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

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.
**23. «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 выполнят 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.
**24. «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.
**25. «Лапта бадминтонистов».** Игра проводится по правилам лапты с тремя изменениями:
1. Играют воланом.
2. Удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку.
3. Не учитывается ловля с лёта.
**26.«Бадминтон левыми руками».** Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.
**27. «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.
**28. «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 (см. рис.).

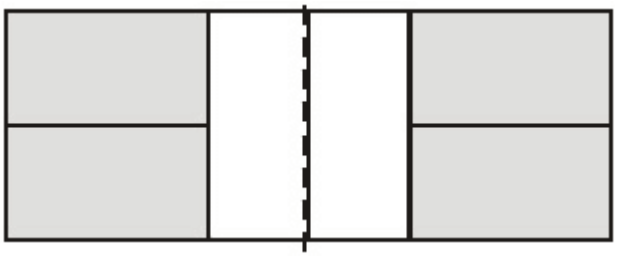


***29.«Школьный бадминтон».*** Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. В основном она проводится среди учащихся 5–6-х классов, однако может проводиться и в других классах, в зависимости от уровня подготовки.

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 (см. рис.).



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.

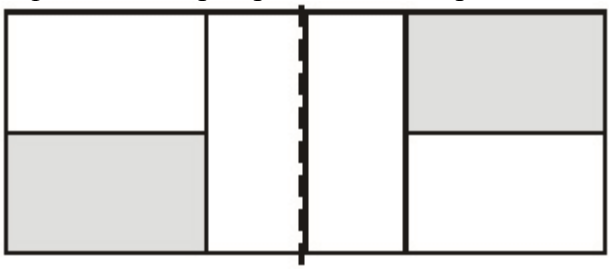
В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

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.



**Приложение 4**

**Упражнения с воланом и ракеткой для овладения техникой игры.**

**Упражнения с воланом.**

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

**Индивидуальные упражнения**

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п.).
6. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой – под левой ногой и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой – под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В и.п. игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
12. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
13. То же, но коснуться рукой лба.
14. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.

15. То же, но коснуться рукой ягодиц.
16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
17. То же, но выполнить поворот кругом.
18. Подбросить волан вверх и выполнить 1–2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

**Индивидуальные упражнения с двумя воланами**

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

И.п. в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Поочередно подбрасывать воланы вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее, согнутую в колене), а левой рукой – под левой ногой и ловить их подбрасываемой рукой.
3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить их подбрасываемой рукой.
4. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом.
5. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке, выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой.
6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.
7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан – правой рукой. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
8. То же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины из руки в руку.
9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан – правой рукой. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
10. Подбросить вверх левый волан и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания – хотя бы один. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.
11. То же, но воланы бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй и т.д.
12. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
13. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.
14. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх под левой ногой (подняв ее, согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой, ловить его левой и наоборот).

15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
16. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
17. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
18. Один волан лежит на полу головкой вверх, перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

**Парные упражнения**
Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.
1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь), с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории, с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Игра «Бой с тенью».
5. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
6. Броски волана друг другу в прыжке по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой по прямой траектории.
7. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене) выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) по прямой траектории.
8. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.
9. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
10. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
12. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска: правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
13. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В и.п. игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.
14. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.
15. Игра «Падающий волан».
16. Игра «Убеги от водящего».

17. Игра «Унеси волан».
18. Игра «Четные и нечетные».
19. Игра «Парная гонка волана».

**Парные упражнения с двумя воланами**
1. Броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей.
2. Броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Броски воланов друг другу в прыжке по низкой траектории.
4. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска.
5. Броски воланов вверх со сменой мест. Игроки одновременно подбрасывают воланы вверх над собой и тут же меняются местами. Каждый игрок должен поймать волан партнера.
6. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

**Групповые упражнения**
1. Игра «Салки с воланом».
2. Игра «Закинь волан».
3. Игра «Очисти свой сад от камней».
4. Игра «БаскетВол» – баскетбол с воланом.

**Упражнения с ракеткой и воланом.**
**Индивидуальные упражнения:**
1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а – правого плеча и левого колена; б – левого колена, правого плеча, правого колена; в – левого колена, правого колена, левого колена; г – колена, пола; д – плеча, пола; е – правого плеча, левого плеча, правого плеча; ж – и т.п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.
10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.
12. То же, но выполняя 2–3 круга головкой ракетки: *а* – перед грудью; *б* – над головой.
13. То же, но выполняя 2–4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.
14. То же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).
15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.
16. То же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнять в разные стороны.

17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево, или вперед и т.д.
18. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.
19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.
20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем без остановки начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.
21. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
22. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.
23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

**Парные упражнения:**

Подразделяются на две группы:
1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

В упражнениях **первой группы** один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте. Описание упражнений первой группы приводится в разделе «Обучение технике».

Упражнения **второй группы** выполняются при достаточном уровне подготовки учащихся и наличии свободного места. Учащиеся должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

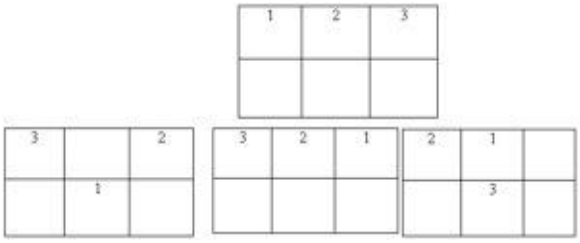
Разминочные. Игроки выполняют друг другу передачи без остановки, при этом делают разнообразные упражнения сразу после удара по волану.
1. Бег на месте в спокойном темпе.
2. 1–2 круговых вращения в плечевых суставах.
3. Взяв ракетку двумя руками, поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (1 раз).
4. 2–3 сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.
5. Наклон вперед с касанием пола свободной рукой за счет наклона туловища, а не сгибания ног.
6. Поворот вправо-влево (1–2 раза), разворачивая плечи и скручивая туловище.
7. 1–2 глубоких приседания.
8. Два круговых вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой.
9. 2–3 прыжка, работая ногами, как со скакалкой.
10. 2–4 беговых шага на месте с высоким подниманием бедра.
11. 2–4 беговых шага на месте с захлестыванием голени.
12. Прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди или располагая бедра параллельно

полу.
13. Прыжок вверх с захлестыванием голеней.
Тренировочные:
1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.
2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.
3. То же, но ударом слева.
4. То же, но ударом снизу.
5. То же, но ударом сверху открытой стороной.
6. То же, но ударом сверху закрытой стороной.
7. Два жонглирования над собой – удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
8. Удары левыми руками.
9. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.
10. Один игрок с воланом в руке. Он ударяет волан снизу вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверку в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.
11. То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3–4 раза – наоборот.
12. Один игрок с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру, стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Второй игрок подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.
13. То же, но удар закрытой стороной.
14. То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой.
15. Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй – удар сверху. Через 2–4 раза – наоборот.
16. Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2–4 раза – наоборот.
17. Игра короткими ударами снизу. Игроки стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже и ближе к сетке. Удары выполняют спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.
18. Парное жонглирование с выходом вперед. Игроки располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один игрок выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свое место. Следующий удар по волану выполняет второй игрок, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так по очереди они выполняют жонглирование.

**Приложение 5**

**Описание контрольных тестов.**
**Оперативное мышление.**
Успех в бадминтоне зависит от умения игрока предугадать ответные действия партнера, а это напрямую зависит от уровня его оперативного мышления. Школьники, обладающие быстрым мышлением, всегда находятся в более выгодном положении в решении тактических задач и экономии энергии. Определить развитие данного качества можно с помощью игры «Тройка».

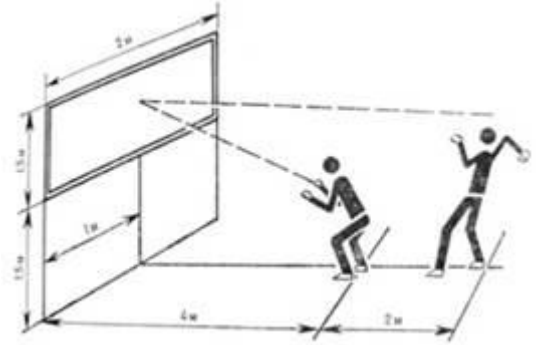
, поставить их в указанное положение (см. *рис. 1, а*) исходя из трех вариантов (см. *рис. 1, б*). Учитель подсчитывает число ходов и время, затраченное на решение каждого варианта. Время решения трех задач суммируется.




*а* – задание для расстановки
*б* – карточки заданий (варианты)
*Рис. 1*. Игра «Тройка»

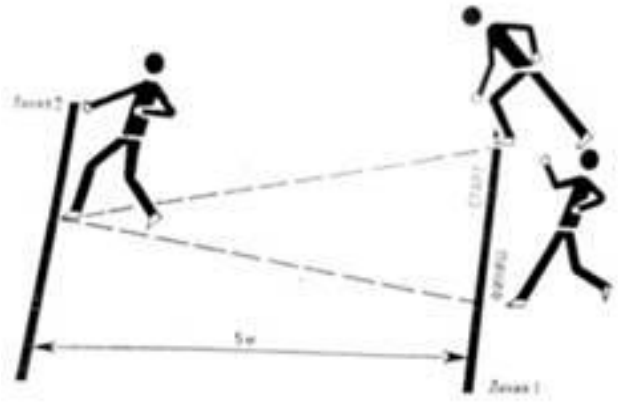
**Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет.**

Обладая хорошей реакцией, бадминтонист может добиться преимущества в игре. Для определения уровня быстроты реакции можно использовать следующий тест. На стене мелом чертят прямоугольник размером 2×1,5 м.



Нижняя черта находится на расстоянии 1,5 м от пола. Ученик располагается на расстоянии 4 м от стены по центру прямоугольника. Учитель или партнер, стоя за его спиной на расстоянии 2 м, бросает теннисные мячи с максимальной силой 10 раз в разные точки. Фиксируется количество пойманных учеником мячей (с*м. рис.* 2).

*Рис. 2.* Тест на быстроту реакции



**Скорость перемещения на площадке.**

Одним из важнейших качеств бадминтониста является скорость передвижения по площадке. Чем она выше, тем больше времени остается на подготовку и выполнение удара, на решение тактических задач. Для определения скорости передвижения школьникам предлагается преодолеть 2×5 м. Заняв исходную позицию на линии 1, спортсмен пробегает с максимальной скоростью до линии площадки.

*Рис. 3*. Тест на скорость перемещения по

2. Коснувшись этой линии носком любой ноги, он начинает передвигаться спиной к линии 1. Движение считается законченным в момент выхода за линию 1. Время прохождения всей дистанции фиксируется с помощью секундомера (см. *рис. 3*).

**Жонглирование**.

Ловкость – специфическое качество: можно быть ловким в гимнастике и оказаться нескоординированным в спортивных играх. В бадминтоне ученикам предлагается выполнить жонглирование воланом. У каждого есть две попытки, засчитывается лучшая.

**Подвижность плечевого пояса**.
Удары сверху являются основным оружием бадминтониста. На их долю приходится 65% всех ударов, выполняемых в игре. Эффективность ударов сверху в значительной мере зависит от подвижности плечевого пояса игрока. Для определения этого качества предлагается тест, в котором школьник, взяв хватом сверху гимнастическую палку, выполняет выкрут назад, затем вперед (см. *рис. 4*). После этого определяется ширина хвата по делениям, нанесенным на палку.



*Рис. 4*. Выкрут гимнастической палки назад и вперед

**Скорость одиночного движения.**
Высокая скорость выполнения одиночного движения способствует эффективному освоению технических приемов в защите и нападении.
Спортсмен, выполняющий ударное движение в более короткий промежуток времени, всегда имеет преимущество, которое определяется большей скоростью вылета волана. Это

Для определения скорости выполнения одиночного движения предлагается следующий тест. В вытянутых на уровне плеч руках тренер держит по одному теннисному мячу. Школьник стоит напротив в игровой стойке. После того как тренер выпустит мяч, он должен поймать его хватом сверху (см. *рис. 5*). У каждого ученика есть 10 попыток.




*Рис. 5*. Скорость выполнения одиночного движения

**Подача**.
Ученик выполняет поочередно по 10 подач – коротких, плоских и высокодалеких – из левого или правого поля в определенные зоны.

**Прием подачи.**
Этот тест проводят сериями по 10 попыток в каждой. Последовательность выполнения приема устанавливает тренер. Прием коротких подач в зоны сетки 1 и 2, в зоны задней линии площадки 7, 10 и их чередование (см. *рис. 6)*. Прием плоских подач коротким ударом в зоны 1 и 2 или нападающим ударом в зоны 3 и 6, высоким ударом – в зоны 7, 8 или 9, 10.

**Игровые комбинации**.

Точность выполнения различных технических приемов игры помогает определить специальная разметка на игровом поле (см. *рис. 6*). Перед выполнением каждого технического приема необходимо провести соответствующую разминку с воланом в течение 3–5 мин. Ученик выполняет поочередно по 10 подач – коротких, плоских и высокодалёких – из левого или правого поля в зоны 1–10. Данный тест следует предлагать только хорошо подготовленным школьникам.

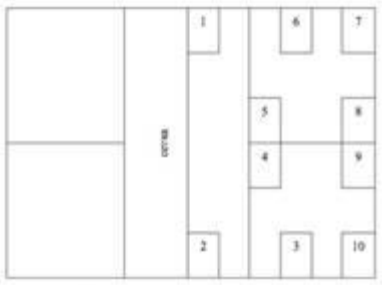



*Рис. 6*. Тест для совершенствования техники приема подачи

**Челночный бег 3×10 м.**

В зале обозначают две линии – старта и финиша, расположенные на расстоянии 10 м одна от другой. Две хоккейные шайбы лежат на линии старта. По команде «На старт!» школьник подходит к ней и занимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» берет в руку шайбу, а по команде «Марш!» бежит с шайбой до конца отрезка и кладет ее на линию финиша, затем возвращается за второй шайбой и кладет ее туда же. Бросать шайбы на пол и размещать их до линии финиша запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда вторая шайба коснется пола.

**Прыжки через скакалку.**

Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке учащиеся продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 мин.

**Отжимание от пола.**

Выполняется в упоре лежа на пальцах.

**Таблица самоконтроля.**

Проверка достижений учеников дает возможность получить статистические данные, на основании которых оценивается уровень развития основных физических качеств школьника. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности учебного процесса, уровне усвоения учебного материала и уровне облученности элементам игры в бадминтон, а также позволяют оценить уровень двигательной подготовленности каждого ученика (см. *табл. 1*)

**Оценка уровня физической и технической подготовленности юного бадминтониста.**
***Таблица 1***

| **Наименование теста** | **Результат** | **Оценка** |
|---|---|---|
| Оперативное мышление | 21 сек. и меньше | Отлично |
| | 22–24 сек. | Хорошо |
| | 25 сек. и больше | Удовлетворительно |
| Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет | 9–10 мячей | Отлично |
| | 6–8 мячей | Хорошо |
| | 4–5 мячей | Удовлетворительно |

| | | |
|---|---|---|
| Время передвижения | 6,9 сек. и меньше | Отлично |
| | 7,0–7,8 сек. | Хорошо |
| | 8,1–8,5 сек. | Удовлетворительно |
| Жонглирование | 41–50 ударов | Отлично |
| | 31–40 ударов | Хорошо |
| | 21–30 ударов | Удовлетворительно |
| Подвижность плечевого пояса | 55–70 см | Отлично |
| | 71–85 см | Хорошо |
| | 86–100 см | Удовлетворительно |
| Скорость выполнения одиночного движения | 8–10 удачных попыток | Отлично |
| | 6–7 удачных попыток | Хорошо |
| | 4–5 удачных попыток | Удовлетворительно |
| Подача | 8–10 удачных попыток | Отлично |
| | 6–7 удачных попыток | Хорошо |
| | 4–5 удачных попыток | Удовлетворительно |
| Прием подачи | 8–10 удачных попыток | Отлично |
| | 6–7 удачных попыток | Хорошо |
| | 4–5 удачных попыток | Удовлетворительно |
| Челночный бег 3×10 м | 8,7 сек. и меньше (мальчики),<br>9,1 сек. и меньше (девочки) | Отлично |
| | 8,8–8,9 сек. (мальчики),<br>9,2–9,6 сек. (девочки) | Хорошо |
| | 9,0–9,2 сек. (мальчики),<br>9,7–10,0 сек. (девочки) | Удовлетворительно |
| Прыжки через скакалку (за 1 мин.) | 85 раз и больше (мальчики),<br>105 раз и больше (девочки) | Отлично |
| | 78–84 раза (мальчики),<br>98–104 раза (девочки) | Хорошо |
| | 70–77 раз (мальчики),<br>90–97 раз (девочки) | Удовлетворительно |
| Отжимание, в упоре лежа (на пальцах) | 7 раз и больше (мальчики),<br>5 раз и больше (девочки) | Отлично |
| | 5–6 раз (мальчики), | Хорошо |

| | | |
|---|---|---|
| | 3–4 раза (девочки) | |
| | 2–4 раза (мальчики),<br>1–2 раза (девочки) | Удовлетворительно |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для учителей**

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС,
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников колимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус,
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС,
4.СмирновЮ.Н. Бадминтон: учебноепособие для институтов физической культуры / Ю.Н.Смирнов. –М.: 1.
5. https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200601302
6.https://infourok.ru/metodicheskie_rekomendacii_po_modulyu_badminton_na_urokah_fizicheskoy_kultury_dlya_5-9_klassov-121712.htm

**Для учащихся**

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС,
2. ЩербаковА.В. Бадминтон. Спортивнаяигра: учебно-методическоепособие / А.В.Щербаков. –М.:
3. https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200601302