

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 им.З.К.ПРЯХИНОЙ  
р.п.МОКРОУС ФЕДОРОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
«29» августа 2024г  
Протокол № 11

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ № 1  
им.З.К.Пряхиной р.п.Мокроус  
/Демидова Т.Л./  
Приказ № 163 от «2» сентября 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Бадминтон»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 8 – 13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор - составитель:

Ченченко Татьяна Олеговна

педагог дополнительного образования

р.п. Мокроус

2024 год

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1. Пояснительная записка**

Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в перекидывании ракетками специального волана. Школа отечественного бадминтона имеет богатую историю и замечательные традиции. Бадминтон – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Бадминтон – командный и личный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным бадминтонистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является адаптированной программой по бадминтону для общеобразовательных школ. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса.

**2. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.**

**3. Актуальность программы.**

Программа для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**4. Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**5. Отличительные особенности**

*Отличительными особенностями* программы по бадминтону является:  
 направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваемых знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по бадминтону структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

## **6. 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.

## **7. Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бадминтоном.

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта бадминтон;

Обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;

Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **Развивающие:**

способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

расширение спортивного кругозора детей;

### **Воспитывающие:**

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**9. Возраст и возрастные особенности.** Программа рассчитана на детей от 8 до 13 лет. Количество – 10 – 15 человек.

**10. Продолжительность** реализации программы - 1 год.

### **11. Режим занятий.**

Общий объём – 72 часов. Продолжительность занятия 2 часа один раз в неделю.

Форма занятий : индивидуальна, групповая, фронтальная.

### **12. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

#### **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;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

#### **Личностные результаты:**

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **13. Способы определения результативности реализации программы**

#### **Формы подведения итогов:**

Итоги после прохождения программы подводятся в форме игровых соревнований и бесед.

#### **Формы аттестации и их периодичность:**

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом в образовании)
2. Технические приемы и передачи волана через сетку
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)
4. Товарищеские игры и соревнования.

Основной показатель работы секции по бадминтону - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного цикла 2 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся групп сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень - учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

#### **14. Формы контроля при реализации программы:**

**входной** по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;

**текущий:**

- (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;

- (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по баскетбольной подготовке, контрольное тестирование по нормативам

**итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

**Формы аттестации и их периодичность:**

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом в образовании)
2. Технические приемы и передачи волана через сетку
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)

#### 4. Товарищеские игры и соревнования.

Основной показатель работы секции по бадминтону - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно- тренировочного цикла 2 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся групп сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень -учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### 15. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка - 2 часа</b>				
1.1	Инструктаж по ТБ во время занятий.	1	1		Очно/дистанционно
1.2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	1	1		
2.	<b>Техническая подготовка - 32 часа</b>				
2.1	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	5	1	4	Очно/дистанционно
2.2	Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача).	4	-	4	
2.3	Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.	3	-	3	
2.4	Обучение техники приема подачи.	5	-	5	
2.5	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа).	6	1	5	

2.6	Совершенствование основных ударов в бадминтоне.	4	-	4	
2.7	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).	5	1	4	
3.	<b>Тактическая подготовка - 26 часов</b>				
3.1	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении подач.	7	1	6	
3.2	Проведение одиночных встреч.	7	-	7	
3.3	Совершенствование техники ударов.	4	1	3	
3.4	Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.	8	1	7	
4.	<b>Учебно-тренировочная подготовка - 6 часов</b>				
4.1	Совершенствование тактических действий в игре.	6	-	6	
	Итого:	72			

## 16. Содержание учебного плана

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; специальная техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка.

### Теоретические сведения – 2 часа

История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне.

- Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону.
- Основные термины и понятия в бадминтоне.
- Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.
- Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана)
- Правила игры.



- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне.
- Тактическая подготовка в бадминтоне.
- Подведение итогов года.

### **Общая физическая подготовка – 12 часов**

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Имитационный бадминтон», «Унеси волан», «Снайперы», «Парная гонка волана», «Вертушка».

### **Специальная физическая подготовка – 12 часов**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства волана. Жонглирование одним, двумя воланами.
- Подбрасывания и отбивание ракеткой на месте, в движении, бегом.
- Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

- Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.
- Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».
- Предвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
- Упражнения для развития силы кисти.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.
- Упражнения на расслабление.

### **Специальная техническая подготовка – 12 часов**

- Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.

- Стойки: при подаче, приеме волана.
- Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш».
- Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.
- Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.
- Тактика одиночной игры.
- Тактика парной игры.
- Тактика игры смешанных пар (микст).
- Игра по правилам.

### **Специальная тактическая подготовка – 12 часов**

- Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.
- Тактика одиночной игры в защите; в атаке.
- Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.
- Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков.
- Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.
- Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.
- Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.
- Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.
- Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.

Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

### **Игровая подготовка – 14 часов**

- Обучение основным приемам техники и тактическим действиям одиночной и парной игры.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бадминтона.
- Одиночные встречи со счетом до 5 очков, до 11 очков.

### **Контрольные нормативы – 4 часа**

- Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз
- Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек
- Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз
- Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз

- Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз
- Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз
- Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповая	2	Т.Б.на занятиях бадминтоном. Упражнения с воланом	МОУ СОШ №1 спортзал	Беседа, наблюдение
2					2	История развития бадминтона. Способыдержания ракетки		Беседа, наблюдение
3					2	Размеры игровой площадки		беседа
4					2	Выбор ракетки и волана. Жонглирование		беседа
5					2	Разучивание игровыхстоек. СФП		самоанализ
6					2	Разучивание техники для ударов закрытой и открытой стороной ракетки		анализ
7					2	Разучивание упражнений с различными видами жонглирования		анализ
8				фронтальная	2	Разучивание техникистойки при выполнении подачи		самоанализ
9					2	Основная стойка,средняя стойка, высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя		опрос
10					2	Разучивание техники универсальной хватки		самоанализ

11					2	Закрепление техники передвижения: выпады вперед, в сторону. СФП		беседа
12				индивидуальная	2	Закрепление техники передвижения приставным шагом, скрестным шагом		беседа
13					2	Разучивание техники ударов: сверху сбоку, снизу. СФП		анализ
14					2	Разучивание техники выполнения ударов: высокий удар сверху.		анализ
15					2	Разучивание техники выполнения короткой подачи		
16					2	Разучивание техники выполнения высоко – далекой подачи.		
17					2	Закрепление техники передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов		
17					2	Совершенствование передвижения.		
18					2	Закрепление техники передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов.СФП.		
19				индивидуальная	2	П.- из высокой стойки игрока приставным шагом вправо, влево, в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию		самоанализ

20					2	Совершенствование передвижений: из средней стойки игрока скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки.		самоанализ
21					2	Совершенствован иепередвижения: из высокой стойки игрока		опрос
22					2	Совершенствован иепередвижения из низкой стойки игрока		опрос
23					2	Совершенствование передвижения из средней стойки игрока с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки		анализ
24					2	Совершенствование передвижения из высокой стойки игрока с выполнением короткого удара насетке		
25					2	Совершенствован иепередвижения из низкой стойки игрока выпадами вправо- влево в передней зоне.		
26					2	Влияние физических упражнений на организм человека. Работа через сетку		
27					2	Совершенствование передвижения :из средней стойки игрока скрестным шагом в средней зоне с отбиванием волана снизу закрытой стороной ракетки.		

28					2	Совершенствование передвижений: из высокой стойки игрока выпадами вперед и в передней зоне с выполнением короткого удара на сетке		
29					2	Совершенствование передвижения : из низкой стойки игрока выпадами вправо- влево в передней зоне с выполнением короткого удара на сетке		
30					2	Совершенствование передвижения : из средней стойки игрока выпадами вперед и в передней зоне с выполнением короткого удара на сетке		
31					2	Совершенствование передвижения: из высокой стойки игрока выпадами вправо- влево в передней зоне с выполнением короткого удара на сетку		
32				групповая	2	Одиночные встречи.ОФП		
33						Учебно тренировочная игра через сетку		самоанализ
34					2	Разучивание техники игры: хват ракетки, «восьмерки».		
35					2	Основная стойка при подачи. СФП		опрос
36					2	Основная стойка при приеме СФП		опрос
37					2	СФП. Основная стойка при ударах		опрос
38					2	Жонглирование на разную высоту с перемещением.		

39					2	Имитация техники ударов. СФП		
40					2	Перемещение по площадке без ракетки, с ракеткой		
41					2	Перекидывание волана в парах. СФП		
42				групповая	2	Эстафеты с воланом.ОФП		
43					2	Одиночная игра до 5очков  СФП		
44					2	Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной. ОФП		
45					2	Жонглирование воланом с поочередными ударами под ногами. СФП		
46					2	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.		
47					2	Закрепление техники игры: высоко- далекие удары		наблюдение
48					2	Одиночные встречи со счетом до 11 очков		наблюдение
49				индивидуальная	2	Жонглирование на разной высоте с перемещением. ОФП		
50					2	Движения, имитирующие удары справа, слева. СФП		
51					2	Закрепление техники игры. СФП		
52					2	Подачи у стены в парах. СФП		
53					2	Высоко- далекие удары. ОФП		



54					2	Закрепление техники игры: прием подачи. СФП		самоанализ
55					2	Подачи у стены в парах. СФП		
56					2	Учебно-тренировочная игра 2х2. СФП		
57					2	Прием контрольных нормативов по технической подготовке. СФП		
58				фронтальная	2	Разновидности подачи волана. СФП		
59					2	Перекидывание волана в парах одним и двумя воланами. СФП		
60					2	Прием подачи сверху. Учебная игра с заданием		
61					2	Атакующие и защитные удары. ОФП		анализ
62					2	Совершенствование перемещения с правой зоны в левую и обратно. ОФП		
63					2	Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки. СФП		
64					2	Обманный укороченный удар. СФП		
65					2	Учебная игра в бадминтон		наблюдение
66					2	Удар, выполняющий резко в пол. Учебная игра		наблюдение
67					2	Совершенствование		наблюдение

						игры у сетки и перемещения. СФП		
68					2	Развитие игрового мышления. Учебная игра		
69					2	Изучение разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.		
70					2	Обучение разнообразию ударов. Учебная игра		
71				груп пова я	2	Соревнования по бадминтону		самоанализ
72					2	Соревнования по бадминтону		

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Методическое обеспечение дополнительно общеразвивающей программы

Обучение проводится и реализуется в очной форме с

использованием электронных (дистанционных) технологий. Для реализации программы используются следующие методические материалы: учебно - тематический план, методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий**

предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные методы, приёмы и педагогические технологии обучения.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

словесные (объяснение, рассказ, беседа, консультация);

наглядные (демонстрация, иллюстрация, презентации);

практические (упражнения, игры, творческие и проблемные задания, практическая работа).

Методы по характеру мыслительной и познавательной деятельности:

объяснительно-иллюстративные;

проблемно-поисковые;

программированные;

проектные и проектно-конструкторские.

**Приемы:** показ способов и действий; вопросы (требующие констатации; побуждающие к мыслительной деятельности); указание (целостное и дробное); пояснение; объяснение; педагогическая оценка; введение элементов

соревнования; создание игровой ситуации, работа в дистанционной оболочке WhatsApp, Viber.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативные технологии, технология индивидуального обучения, технологи группового обучения, технология

дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, электронные (дистанционные) технологии, здоровьесберегающие технологии.

## **2.Условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с бадминтонной разметкой площадки, бадминтонной сеткой.

Спортивный инвентарь:

- ракетки для бадминтона.
- воланы для бадминтона.
- перекладина для подтягивания.
- скакалки.
- бадминтонная сетка.
- гимнастические маты.
- гантели.
- гимнастические скамейки.
- шведская стенка.

**Дидактические материалы:**

- картотека упражнения по бадминтону
- схемы и плакаты освоения технических приемов в бадминтоне
- правила игры в бадминтон
- правила судейства в бадминтон
- положение о соревнованиях по бадминтону
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

**Информационное обеспечение:**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования Терсин Татьяна Ивановна, с высшим образованием, первой квалификационной категории.

### **3. Оценочный материал**

Для индивидуального развития ребенка имеет огромное значение отслеживание, динамик и развития его достижения:

- самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.
- ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.
- измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
- оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне.
- оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи,
- удары, передвижение по корту).
- способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

Всвязи с этим программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

- журнал текущего учёта и контроля;
- школьные соревнования;
- сдача нормативов.

### **4. Список литературы и электронных ресурсов**

#### **Для детей:**

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М,ФиС,2005.
4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
5. Глебович Б, Постников А. – ФиС, 2004.
6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех.- 2004.
8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990
11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
12. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и ШВСМ./Комитет по ФК и спорту.-М., 2007.

13. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
14. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

**Для педагога:**

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
3. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
4. Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС, 1982.

**Учебно-методические материалы по бадминтону для родителей**

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В., 2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.

**Интернет-источники:**

1. /products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.
2. /Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

## **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 подстричь 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 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 производить 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 наволан;

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 начала 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 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 партнёру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
  - 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 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 60-секундный перерыв.

Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2- минутный 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 подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим. Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

###### **«Закинь волан»**

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины.

Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланами в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку.

Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так скаждым 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 игроккоманды. 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 правильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.



**Итоговая аттестация обучающихся  
по усвоению программы «Основы бадминтона»  
Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Таблица № 1

№	Нормативы	Юноши	Девушки
1.	Общая физическая подготовка:		
	а) подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17-18	15-16
	б) бег 30 м с высокого старта (сек.)	5.7-5.9	6.2-6.4
	в) прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз)	32-35	27-30
	г) беговая имитация "конверт"- однократный пробег по игровой площадке (сек.)	9.0-10.0	10.0-12.0
2.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача (из 10 подач)	5	5
	б) высокая - далёкая подача (из 10 подач)	5	4
	в) "смэш" из центра площадки (из 10 ударов)	5	4
	г) прием "смэша" коротким ударом (из 10 ударов)	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки (из 10 ударов)	4	3

**Практические нормативы.**

1. Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо.

Из центра: вправо, влево к боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый). Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево, из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку. Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

2. Техника выполнения ударов. ("смэш", укороченный, высоко-далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, прием "смэша"). Оценивается визуально по пятибалльной системе.

3. Переход от одних действий к другим.

Высоко-далёкие, "смэш", приём на сетку, подставка, откидка. Повтор не менее 3-храз.

## Нормативы контрольного тестирования по бадминтону

Таблица № 2

Наименование уровня группы	Возраст, лет	Количество тестов	Номера тестов (см. табл. 3)	Количество очков		
				Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Базовый	8-12	5	1,2,3,4,6	150 и более	125	Не менее 100

Таблица № 3

Очки	Челночный бег 5х6 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бросание волана (м)		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)		Прыжки через гимн. скамейку 30 раз (сек)		Подъем туловища 1 мин. (кол-во раз)	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
100	8.1	8.3	250	225	8.95	8.40	172	187	13.9	14.2	65	60
95	8.2	8.4	245	220	8.90	8.35	171	186	14.4	14.7	61	56
90	8.3	8.5	240	215	8.85	8.30	170	185	14.8	15.2	57	52
85	8.4	8.6	235	210	8.80	8.25	168	184	15.2	15.7	53	48
80	8.5	8.7	230	205	8.70	8.20	166	183	15.6	16.2	49	44
75	8.6	8.8	225	200	8.60	8.10	163	182	16.0	16.7	45	40
70	8.7	8.9	220	195	8.45	8.00	160	180	16.2	16.9	42	37
65	8.8	9.0	215	190	8.30	7.90	155	175	16.4	17.1	39	34
60	8.9	9.1	210	185	8.15	7.75	150	170	16.6	17.3	36	31
55	9.0	9.2	205	180	8.00	7.60	145	165	16.8	17.5	33	28
50	9.1	9.3	200	175	7.80	7.45	140	160	17.0	17.7	30	25
45	9.2	9.4	195	170	7.60	7.30	135	155	17.2	17.9	28	23
40	9.3	9.5	190	165	7.40	7.10	130	150	17.4	18.2	26	21
35	9.4	9.6	185	160	7.10	6.90	125	145	17.6	18.4	24	19
30	9.5	9.7	180	155	6.80	6.60	120	140	17.8	18.6	22	17
25	9.6	9.8	175	150	6.50	6.30	115	135	18.0	18.8	20	15
20	9.7	9.9	170	145	6.20	5.90	110	130	18.2	19.0	19	14
15	9.8	10.0	165	140	5.90	5.50	105	125	18.4	19.2	18	13
10	9.9	10.1	160	135	5.50	5.00	100	120	18.6	19.4	17	12
5	10.0	10.2	155	130	5.10	4.50	95	115	18.8	19.6	16	11