

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Шанс» ЯМР

Согласовано:
Педагогический совет
От «30» мая 2023 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон» /

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Пьянков Михаил Юрьевич,
педагог дополнительного образования

п. Щедрино
2023 год

1. Пояснительная записка

Актуальность. Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Образовательная деятельность по бадминтону направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

Обучение правилам игры в бадминтон, сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств обучающихся посредством игры в бадминтон.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыкам здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа предназначена для работы с обучающимися 7 - 11 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Наполняемость в группах 15 человек. Состав групп разновозрастной. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизических особенностей возраста детей.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год. Продолжительность занятия 45 минут.

Срок реализации программы 3 года.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу обучения дети будут

знать:

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки

-технику и тактику игры в бадминтон

уметь:

-самостоятельно провести разминку

- правильно передвигаться на площадке

- имитировать удары с передвижением по площадке

-выполнять различные удары

-взаимодействовать в парной игре

обладать:

– умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия

-команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями

-основами толерантного мышления

Формы подведения итогов

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Два раза в год (сентябрь и май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке, проводятся контрольные занятия, открытое занятие для родителей, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, самоанализ и др.

2. Учебно-тематический план
1 год обучения

№№	Название разделов программы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая-тактическая подготовка	14	-	14
5.	Подвижные игры	8	-	8
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	-	6
7.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
8.	Система контроля и зачетные требования	2	-	2
Итого		72	4	68

2 год обучения

№№	Название разделов программы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	16	-	16
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая-тактическая подготовка	18	-	18
5.	Подвижные игры	8	-	8
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	-	6
7.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
8.	Система контроля и зачетные требования	2	-	2
Итого		72	4	68

3 год обучения

№№	Название разделов программы	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	16	-	16
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая-тактическая подготовка	20	-	20
5.	Подвижные игры	4	-	4
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	-	6
7.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
8.	Система контроля и зачетные требования	4	-	4
Итого		72	8	68

3.Содержание

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития бадминтона, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, беговые и прыжковые упражнения.

1. Л/А упражнения:

- спринтерский бег от 30 до 100 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

- наклоны в разные стороны;
- упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и многоскоки;
- прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лёжа).

3. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в бадминтоне мышц туловища, ног, рук.

1. Специальная силовая подготовка:

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- прыжки через скамейку.

2. Специальная скоростная подготовка:

- ускорение с в/старта до 30 м;
- челночный бег – 5-8 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

3. Специальная выносливость:

- беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

4. Техничко-тактическая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с воланом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

Совершенствование по индивидуальным планам технико - тактического мастерства, достигнутого обучающимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в бадминтоне, новых технико - тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование педагогом игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками педагога против конкретного соперника.

5. Подвижные игры (Приложение 1)

В 1-ый год обучения дети изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

В 2-ой и 3-ий года обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач – подготовка детей к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в группах и продолжать активную инструкторско - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Овладение терминологией бадминтона и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

7. Восстановительные мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические средства предусматривают режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- медико-биологические средства - витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

8. Система контроля и зачетные требования (Приложение 2)

4. Обеспечение

4.1. Методическое обеспечение

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми обучающимися
2. *коллективный* - организация взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующий показ результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Приёмы организации образовательного процесса

Приём: конкретное проявление определенного метода на практике - игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ текста, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренинг,

Возможные **формы занятий** - традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, турнир.

Основные формы занятий

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль;
 - самоподготовка.

В процессе спортивной подготовки по бадминтону осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

Основой спортивной подготовки в бадминтоне является тренировочная работа на бадминтонной площадке (корте) с применением ракетки и воланов.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Техническое оснащение занятий: спортивные снаряды и оборудование - бадминтонная сетка, ракетки, воланы, мячи теннисные, баскетбольные, скамейки, скакалки и др., зеркала, компьютер, телевизор, видеомагнитофон, магнитофон, мультимедийный проектор.

Дидактический материал: плакаты, фотографии, раздаточный материал, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп по бадминтону спортивно-оздоровительной направленности 1-2 года обучения.

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для групп по бадминтону спортивно-оздоровительной направленности 3 года обучения.

Нормативы обязательной технической программы по годам подготовки.

Показатели фиксируются в таблицах:

Контрольно-измерительные материалы (Приложение 3)

6. Список информационных источников

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.

Дополнительная литература

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 обучающихся

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.
 - 1) Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
 - 10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
 15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
 16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
 17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

Интернет-ресурсы:

- [www. Vadm.ru](http://www.Vadm.ru) – ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»
www.bwfbadminton.org – Мировая федерация бадминтона
www.badminton-europe.org – Бадминтонный Европейский союз
www.tournamentsoftware.com – база данных соревнований календаря Мировой федерации бадминтона
www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ.

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

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Дети 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 педагога останется меньше воланов.

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

«Гонка волана»

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

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

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

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

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

«Парная гонка волана»

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

«Бой с тенью»

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

«Убеги от водящего»

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

«Унеси волан»

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

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Педагог 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»

Участники делятся 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 подачей»

Участники делятся 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:

- а) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- б) 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 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.

«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 закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

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

минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков. Если количество 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 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 обучающихся 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 ребенок играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как должны создаваться возможности для роста мастерства всех обучающихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

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

Контрольно-измерительные материалы
Примерная таблица фиксации результатов аттестации обучающихся

№	ФИ ребенка	Быстрота	Координация	Скоростно-силовые качества	Скоростная выносливость	Техническое мастерство
1						
2						
3						

Критерии оценки:

- Н (низкий уровень)
- С (средний уровень)
- В (высокий уровень)

Комплекс контрольных испытаний

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп по бадминтону спортивно-оздоровительной направленности 1-2 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для групп по бадминтону спортивно-оздоровительной направленности 3 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через	Прыжки боком через

	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 x 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 x 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы обязательной технической программы по годам подготовки:

Упражнения	Начальная подготовка		
	До года	Свыше года	До 3-х лет
Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки	-	30 сек. без пад.	1 мин. без пад.
Подъем волана с пола открытой стороной ракетки	-	4/10	8/10
Высоко-далекая подача	-	-	5/10
Короткая подача	-	-	5/10
Удар подставка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.
Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.
Высоко-далекий удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.
Укороченный удар открытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.
Удар откидка открытой и закрытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.
Удар смэш открытой стороной ракетки	-	-	уметь исполн.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	тема	часы	дата
1-2	Теоретическая подготовка	2	сентябрь
3-4	Общая физическая подготовка	2	сентябрь
5-6	Специальная физическая подготовка	2	сентябрь
7-8	Общая физическая подготовка	2	сентябрь
9-10	Техническая-тактическая подготовка	2	октябрь
11-12	Подвижные игры	2	октябрь
13-14	Техническая-тактическая подготовка	2	октябрь
15-16	Общая физическая подготовка	2	октябрь
17-18	Восстановительные мероприятия	2	ноябрь
19-20	Техническая-тактическая подготовка	2	ноябрь
21-22	Общая физическая подготовка	2	ноябрь
23-24	Специальная физическая подготовка	2	ноябрь
25-26	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	декабрь
27-28	Техническая-тактическая подготовка	2	декабрь
29-30	Общая физическая подготовка	2	декабрь
31-32	Подвижные игры	2	декабрь
33-34	Общая физическая подготовка	2	январь
35-36	Специальная физическая подготовка	2	январь
37-38	Теоретическая подготовка	2	январь
39-40	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	февраль
41-42	Общая физическая подготовка	2	февраль
43-44	Специальная физическая подготовка	2	февраль
45-46	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	февраль
47-48	Общая физическая подготовка	2	март
49-50	Специальная физическая подготовка	2	март
51-52	Подвижные игры	2	март
53-54	Техническая-тактическая подготовка	2	март
55-56	Общая физическая подготовка	2	апрель
57-58	Специальная физическая подготовка	2	апрель
59-60	Подвижные игры	2	апрель
61-62	Техническая-тактическая подготовка	2	апрель
63-64	Общая физическая подготовка	2	май
65-66	Специальная физическая подготовка	2	май
67-68	Техническая-тактическая подготовка	2	май
69-70	Восстановительные мероприятия	2	май
71-72	Система контроля и зачетные требования	2	май
ИТОГО			72

2 год обучения

№	тема	часы	дата
1-2	Теоретическая подготовка	2	сентябрь
3-4	Общая физическая подготовка	2	сентябрь
5-6	Специальная физическая подготовка	2	сентябрь
7-8	Техническая-тактическая подготовка	2	сентябрь
9-10	Подвижные игры	2	октябрь
11-12	Общая физическая подготовка	2	октябрь
13-14	Специальная физическая подготовка	2	октябрь
15-16	Техническая-тактическая подготовка	2	октябрь
17-18	Подвижные игры	2	ноябрь
19-20	Общая физическая подготовка	2	ноябрь
21-22	Специальная физическая подготовка	2	ноябрь
23-24	Техническая-тактическая подготовка	2	ноябрь
25-26	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	декабрь
27-28	Общая физическая подготовка	2	декабрь
29-30	Техническая-тактическая подготовка	2	декабрь
31-32	Восстановительные мероприятия	2	декабрь
33-34	Теоретическая подготовка	2	январь
35-36	Техническая-тактическая подготовка	2	январь
37-38	Подвижные игры	2	январь
39-40	Общая физическая подготовка	2	февраль
41-42	Специальная физическая подготовка	2	февраль
43-44	Техническая-тактическая подготовка	2	февраль
45-46	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	февраль
47-48	Общая физическая подготовка	2	март
49-50	Специальная физическая подготовка	2	март
51-52	Техническая-тактическая подготовка	2	март
53-54	Подвижные игры	2	март
55-56	Общая физическая подготовка	2	апрель
57-58	Специальная физическая подготовка	2	апрель
59-60	Техническая-тактическая подготовка	2	апрель
61-62	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	апрель
63-64	Общая физическая подготовка	2	май
65-66	Специальная физическая подготовка	2	май
67-68	Техническая-тактическая подготовка	2	май
69-70	Восстановительные мероприятия	2	май
71-72	Система контроля и зачетные требования	2	май
ИТОГО			72

3 год обучения

№	тема	часы	дата
1-2	Теоретическая подготовка	2	сентябрь
3-4	Общая физическая подготовка	2	сентябрь
5-6	Специальная физическая подготовка	2	сентябрь
7-8	Техническая-тактическая подготовка	2	сентябрь
9-10	Подвижные игры	2	октябрь
11-12	Общая физическая подготовка	2	октябрь
13-14	Специальная физическая подготовка	2	октябрь
15-16	Техническая-тактическая подготовка	2	октябрь
17-18	Общая физическая подготовка	2	ноябрь
19-20	Техническая-тактическая подготовка	2	ноябрь
21-22	Специальная физическая подготовка	2	ноябрь
23-24	Техническая-тактическая подготовка	2	ноябрь
25-26	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	декабрь
27-28	Общая физическая подготовка	2	декабрь
29-30	Техническая-тактическая подготовка	2	декабрь
31-32	Восстановительные мероприятия	2	декабрь
33-34	Теоретическая подготовка	2	январь
35-36	Общая физическая подготовка	2	январь
37-38	Специальная физическая подготовка	2	январь
39-40	Техническая-тактическая подготовка	2	февраль
41-42	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	февраль
43-44	Техническая-тактическая подготовка	2	февраль
45-46	Система контроля и зачетные требования	2	февраль
47-48	Общая физическая подготовка	2	март
49-50	Специальная физическая подготовка	2	март
51-52	Техническая-тактическая подготовка	2	март
53-54	Подвижные игры	2	март
55-56	Общая физическая подготовка	2	апрель
57-58	Специальная физическая подготовка	2	апрель
59-60	Техническая-тактическая подготовка	2	апрель
61-62	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	апрель
63-64	Общая физическая подготовка	2	май
65-66	Специальная физическая подготовка	2	май
67-68	Техническая-тактическая подготовка	2	май
69-70	Восстановительные мероприятия	2	май
71-72	Система контроля и зачетные требования	2	май
ИТОГО			72