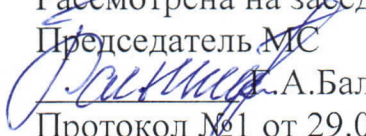


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена на заседании МС

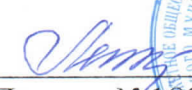
Председатель МС

 А.Балышева

Протокол №1 от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 И.А.Лятычевская

Приказ №183-од от 31.08.2022 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
детского объединения
«Бадминтон»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель:

Сергеева Елена Сергеевна

педагог дополнительного образования

Левокумское
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В проекте образовательных стандартов рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа помогает развить у детей свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Актуальность программы

Бадминтон – игра, которая подходит для учащихся разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, а можно и активно, давая большие физические нагрузки. Современные медики, биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Участники программы - заинтересовавшиеся секцией «бадминтон» учащиеся 1-5 классов возраста 7-12 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации 1 год, общее количество часов, запланированных на период обучения - 72 часа. Занятия проводятся по 2 часа в неделю.

Цель:

создать условия для овладения техническими приемами и тактическими действиями, для сохранения и укрепления здоровья детей посредством спортивной игры бадминтон.

Задачи:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека;
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Развивающие

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память);
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных бадминтонистов;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших

условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям в секции «бадминтон», физически здоровые дети.

Дети изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. 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.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек. Условия формирования групп: группы разновозрастные.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Общая направленность обучающихся от модуля к модулям следующая:

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

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и

изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в бадминтон.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповые, индивидуальные, демонстрационные.

Приемы и методы работы с учащимися:

1. Метод словесного описания упражнений.

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

2. Метод показа упражнений

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

3. Метод целостного разучивания упражнений

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

4. Метод расчлененного разучивания

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

5. Метод изменения условий обучения

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

6. Игровой метод

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

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

- педагогические разработки: плакаты, фотографии, памятки
- информационные материалы: видеозаписи
- материально-техническое обеспечение: сетка бадминтонная, ракетки, воланы, спортивный зал, скакалки, мячи, свисток, скамейки, мат гимнастический

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно-тематический план (бадминтон)

№	Наименование раздела	Общее кол-во уч. часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях	2	
2	Правила игры	2	
3	Гигиена	1	
4	Режим дня	1	
5	Общефизическая подготовка		22
6	Специальная физическая подготовка		16
7	Подвижные игры		12
8	Спортивные игры		12
9	Итого	6	66
10	Всего	72	

Содержание программы

Вводное занятие

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

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

Общая физическая подготовка

Теория: понятие физические качества человека, методика. Практика:

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

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

Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.

Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.

Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.

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

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.

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

11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

- Кроссовый бег.
- Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
- Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.

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

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

Упражнения для развития силовых способностей:

Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей, с медболом). Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.

Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).

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

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

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

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

Основы технической подготовки игры

Теория: правила техники в бадминтоне

Практика: изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с

использованием ракетки.

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

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

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

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

Упражнения для обучения и отработки подачи.

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

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

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

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

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

Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии. Поочередная плоская и высокая подача.

Отработка подач в игре.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

Поочередная имитация ударов справа и слева.

Выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана.

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

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

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

Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером

справа и слева

Отработка ударов в игре.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
Отработка удара снизу по подвесному волану.

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

Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
Отработка ударов снизу в игре.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху. Имитация удара без волана.

Обучение удару на подвесном волане. Удар по наброшенному партнером волану

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

Тренировка высокого удара в игре.

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

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

Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя. Отработка атакующего удара у сетки.

Отработка ударов в игре.

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

Игра «Закинь волан»

Игра «Очисти свой сад от камней» Игра «БаскетВол»

Игра «Волан по кругу» Эстафета

«Вышибалы подачей»

«Вратарь»

«Падающий волан с ракеткой»

«Кто выше и быстрее?»

«Сбей волан»

«Парная гонка волана»

«Гонка волана ракеткой»

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

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

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.

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

ударного движения).

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

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

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

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

Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.

Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

Основы тактической подготовки в бадминтоне

Теория:

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

Практика:

- Обучение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.
- обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их; выполнять все удары в наиболее высокой точке;
- защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке;
- постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру;
- чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося;
- по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

Учебно-тренировочные занятия:

теория: детальный разбор игры, практика: совершенствование тактических действий в игре. Приобщение к соревновательной деятельности.

Итоговое занятие:

теория: результат года, практика: обсуждение достигнут

**Календарный учебный график
2022-2023 учебный год**

№	Тема и содержание занятий	Кол-во часов	Дата	Формы занятий
Техника безопасности на занятиях- 2 час Правила игры бадминтон – 2 часа Гигиена – 1 час Режим дня – 1 час				
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила поведения на занятиях. Знакомство с видом спорта. Правила игры бадминтон. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана.	1 ч.		беседа
2	Правила игры бадминтон. Техника игры Подготовительные упражнения. Хватка бадминтонной ракетки, волана.	1 ч.		беседа учебно-тренировочное
Общефизическая подготовка – 8 часа Специальная физическая подготовка – 7 часов				
3	Общая физическая подготовка (ОФП). Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
4	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
5	Общая физическая подготовка (ОФП). Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра.	1 ч		учебно-тренировочное
6	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
Подвижные игры – 14 часов Спортивные игры – 14 часов				
7	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста (СФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар Плоская поддача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное

8	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста (СФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста (СФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
10-11	Общая физическая подготовка (ОФП). Основы техники игры. Поддачи и удары. (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
12-13	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
14	Общая физическая подготовка (ОФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
15-16	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
17-18	Общая физическая подготовка (ОФП). Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
19-20	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Поддачи. Короткие быстрые удары. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1 ч.		учебно-тренировочное
21-22	Общая физическая подготовка (ОФП). Поддачи. Короткие быстрые удары. Удары (короткие, высоко-далёкие удары).	1 ч.		учебно-тренировочное
23	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Поддачи. Короткие быстрые удары. Удары (короткие, высокодалёкие удары). Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
24	Подвижные игры с ракеткой и воланом.	1 ч.		учебно-тренировочное
25	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила поведения на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП). Спортивные игры. Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары	1 ч.		учебно-тренировочное
26	Техника игры. Личная гигиена спортсмена. Правила счёта и выполнение подачи. Освоение	1 ч.		учебно-тренировочное

	техники игры. Сочетание подачи и ударов. Учебная игра.			вочное
27	Тактика одиночных игр. Режим дня спортсмена. Правила счёта и выполнение подачи. Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.	1 ч.		учебно-тренировочное
28-29	Общая физическая подготовка (ОФП). Прием «смеша» коротким ударом. Тактика одиночных игр. Сочетание подачи и ударов.	1 ч.		учебно-тренировочное
30-31	Специальная подготовка бадминтониста (СФП). Прием «смеша» коротким ударом. Сочетание подачи и ударов. Учебная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
32-33	Сочетание технических приёмов подачи и удара. Развитие физических качеств. Подвижные игры с воланом и ракеткой.	1 ч.		учебно-тренировочное
34-35	Сочетание технических приёмов подачи и удара. Развитие физических качеств. Подвижные игры с воланом и ракеткой.	1 ч.		учебно-тренировочное
36-37	Далёкий с замаха и короткий удары. Атакующие и защитные удары. Техничко-тактическая подготовка. Подвижные игры с воланом и ракеткой.	1 ч.		учебно-тренировочное
38-39	Спортивные игры. Далёкий с замаха и короткий удары. Атакующие и защитные удары. Техничко-тактическая подготовка.	1 ч.		учебно-тренировочное
40-41	Тактика парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров. Подвижные игры с воланом и ракеткой.	1 ч.		учебно-тренировочное
42	Подвижные игры с ракеткой и воланом.	1 ч.		соревнование
43-44	Спортивные игры. Далёкий с замаха и короткий удары. Техничко-тактическая подготовка Удары снизу, сбоку, сверху. Перевод.	1 ч.		учебно-тренировочное
45-46	Удары снизу, сбоку, сверху. Перевод. Сочетание технических приёмов в учебной игре.	1 ч.		учебно-тренировочное
47	Спортивные игры. Отработка техники подач. Парная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
48-49	Подвижные игры с воланом и ракеткой. Отработка техники подач. Парная игра.	1 ч.		учебно-тренировочное
50-51	Атакующие и защитные удары. Отработка техники ударов. Сочетание технических приёмов	1 ч.		учебно-трениро

	в учебной игре.			вочное
52-53	Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Подвижные игры с воланом и ракеткой. Совершенствование игровых действий.	1 ч.		учебно-тренировочное
54-55	Спортивные игры. Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Совершенствование игровых приёмов в учебной игре.	1 ч.		учебно-тренировочное
56	Правила одиночной и парной игры. Отработка технических действий.	1 ч.		учебно-тренировочное
57-58	Спортивные игры. Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Подвижные игры с воланом и ракеткой. Совершенствование игровых приёмов в учебной игре	1 ч.		учебно-тренировочное
59-60	Спортивные игры. Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Подвижные игры с воланом и ракеткой. Совершенствование игровых приёмов в учебной игре	1 ч.		учебно-тренировочное
61-62	Спортивные игры. Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Подвижные игры с воланом и ракеткой. Совершенствование игровых приёмов в учебной игре	1 ч.		учебно-тренировочное
63-64	Спортивные игры. Удары открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку и сверху. Подвижные игры с воланом и ракеткой. Совершенствование игровых приёмов в учебной игре	1 ч.		учебно-тренировочное
65-66	Подвижные игры с ракеткой и воланом.	1 ч.		соревнование
	Итого	72 ч.		

Список литературы

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.
9. 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.

Подвижные игры

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 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. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

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

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять

бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

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

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

«Парная гонка волана»

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

«Бой с тенью»

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

«Убеги от водящего»

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

игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Унеси волан»

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

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланы на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в

течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает 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»

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 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 школьных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

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

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

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

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

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

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

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