

Методический кабинет при
Управлении образования администрации города Горловка

Муниципальное общеобразовательное учреждение города Горловка
«Школа № 53 с углублённым изучением отдельных предметов»

**БАДМИНТОН В ШКОЛЕ.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАДМИНТОНА
В 5-6 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Методическое пособие
для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений

Горловка,
2020

Методическое пособие
для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений

Рецензент:

В. М. Приходько – старший преподаватель кафедры физического воспитания и охраны здоровья Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Горловский институт иностранных языков», кандидат в мастера спорта по волейболу.

Автор-составитель:

С. И. Ткаченко – учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловка «Школа № 53 с углубленным изучением отдельных предметов».

Методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений «Бадминтон в школе. Теория и методика преподавания бадминтона в 5-6 классах общеобразовательных учреждений» / сост. Ткаченко С. И.– Горловка, 2020. – 92 с.

Рассмотрено на заседании Методического совета Методического кабинета при Управлении образования администрации города Горловка. Протокол от _____ № _____.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений «Бадминтон в школе. Теория и методика преподавания бадминтона в 5-6 классах общеобразовательных учреждений» разработана в соответствии с Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 5-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 259 с., а также с пунктом 1.4 Протокола рабочей встречи Главы Донецкой Народной Республики Д. В. Пушилина с Министром образования и науки Донецкой Народной Республики М. Н. Кушаковым от 26.08.2020 № 169.

Методическое пособие раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении. Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Методическое пособие содержит основы знаний по бадминтону, упражнения для разминки, подводящие и игровые упражнения в бадминтоне, комплекс упражнений для домашнего задания, технику безопасности по бадминтону, образцы документов для учителя физической культуры по теме «Бадминтон» (рабочие программы учителя для 5 и 6 классов, поурочное планирование, планы-конспекты уроков, сценарий и положения внеклассных мероприятий по бадминтону, инструкцию по технике безопасности на занятиях бадминтоном.

РАЗДЕЛ I. БАДМИНТОН. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Бадминтон. История возникновения и развития

Бадминтон (англ. *badminton*, от собств. *Badminton*) – неодионочный вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь «приземлить» волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные – мужчина и женщина).



Цель игры в бадминтон – перекинуть волан через сетку на сторону противника таким образом, чтобы он коснулся земли в пределах игрового поля. Если волан упал за пределы игровой площадки. Команда, набравшая большее количество очков, становится победителем.

История бадминтона имеет многовековую историю. В V ст. до н.э. в Китае была популярна игра «ти цзянь цзы». Цель игры была удержать «волан», как можно дольше в воздухе. Играли ногами, так как ракеток в то время еще не было. Аналогичные игры существовали в Японии и Древней Греции. Чем только не отбивали первые воланы. В ход шли и руки, и ноги. Так, в Японии была популярна игра «ойбане». Ракетки делали из перьев, а вместо волана использовали вишневые косточки. Именно благодаря Японии в 14 веке и появилась первая ракетка. В XVII веке игра в волан стала популярна в Англии, Франции, Швеции и ряде других европейских стран, бадминтон стал игрой высших слоев общества.



Современный бадминтон появился в Англии. Герцог Чарльз Сомерсет, приехав из Индии, привез с собой ракетки и волан. В 1873 году в старинной усадьбе Бадминтон-хаус он построил площадку для игры в бадминтон, там же прошли первые соревнования. Игра быстро стала популярной у привилегированных слоев общества. В 1887 году был создан клуб бадминтонистов, вскоре такие клубы стали открываться по всей Англии.

В 1893 году появилась ассоциация бадминтона Англии, разработан и утвержден первый свод правил игры.

В 1934 году образована Badminton World Federation – Международная федерация бадминтона. Представители девяти стран стояли у истоков ее основания: Шотландия, Франция, Канада, Новая Зеландия, Англия, Нидерланды, Дания, Ирландия. Ее президент, сэр Джордж Алан Томас, больше двадцати раз побеждавший в чемпионатах Англии, сыграл огромную роль в развитии бадминтона, как в Великобритании, так и за ее пределами. В последующие годы количество стран только увеличивалось. На сегодняшний день федерация насчитывает 150 стран и по всему миру функционируют 5 региональных федераций бадминтона.

В настоящее время лучшими бадминтонистами мира считаются спортсмены из Азии. 90% всех наград на международных соревнованиях забирают представители Китая, Кореи и Индонезии.

	Регион	Федерация	Сокращение	Количество членов
	Азия	Badminton Asia Confederation	ВАС	39
	Европа	Badminton Europe	ВЕ	51
	Америка	Badminton Pan Am	ВРА	31
	Африка	Africa Badminton Federation	АВФ	33
	Океания	Badminton Oceania	ВО	11
Всего:				165

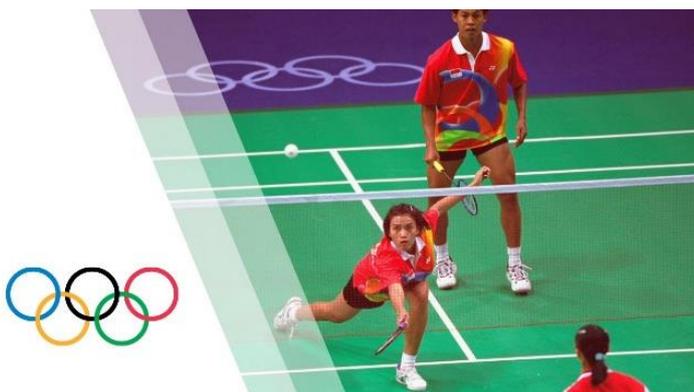
Карта мира с 5 континентальными федерациями



Бадминтон в олимпийском движении

Соревнования по бадминтону на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1992 в Барселоне и с тех пор включались в программу каждой последующих Игр. Первоначально проводились соревнования среди мужчин и женщин в одиночном и парном разрядах. На летних Олимпийских играх 1996 в Атланте впервые были проведены соревнования в смешанном разряде. В этом виде спорта разыгрываются 5 комплектов наград.

До включения в программу соревнований, бадминтон являлся демонстрационным видом спорта на летних Олимпийских играх 1972 и 1988. На первых Играх разыгрывалось только четыре комплекта медалей в четырёх категориях – мужской, женский и два парных. Но с 1996 года были введены соревнования уже в смешанной категории. Первые победители Олимпийских игр были спортсмены из Индонезии, а в настоящее время этот вид спорта наиболее развит в Китае, соответственно эта страна является лидером в мировом первенстве. Например, в 2000 году на Олимпиаде в Афинах практически все золотые медали, кроме одиночного женского разряда были завоёваны китайцами. Лидирующие позиции Китая по бадминтону на Олимпийских играх сохранились и в 2004, 2008, 2012 годах.



История бадминтона в России и Донецкой Народной Республике



В 1957 году в Москве в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов состоялся международный турнир по бадминтону.

В 1962 году прошел чемпионат Советского Союза. В том же году образована федерация бадминтона СССР.

С 1992 года российские бадминтонисты принимали участие во всех летних Олимпиадах. Самым большим успехом стали бронзовые награды в парном женском разряде на Олимпиаде 2012 года в Лондоне. Бронзу завоевали Нина Вислова и Валерия Сорокина.

В 1998 году была создана Национальная Федерация бадминтона России (НФБР), первым президентом стал Андрей Михайлович Антонов.

В 1999 году НФБР организовала международный турнир «Кубок национальной федерации». В турнире принимали участие страны СНГ и Балтии. В 2005 году НФБР получила аккредитацию Федерального агентства по физической культуре и спорту. НФБР стала главной организацией, развивающей и пропагандирующей бадминтон в России, а Всероссийская Федерация бадминтона была упразднена. Президентом НФБР стал Сергей Михайлович Шахрай.

В Донецкой Народной Республике так же функционирует Федерация бадминтона, проводятся



соревнования, спортсмены Донецкой Народной Республики участвуют в международных соревнованиях и первенствах.

Бадминтон в общеобразовательных организациях Донецкой Народной Республики

Во исполнение поручения заместителя Председателя Правительства Донецкой Народной Республики В. Н. Антонова от 15.05.2019 № 01.2/2286, на основании письма Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.06.2019 № 1633/18.1-30, в 2019-2020 учебному году Бадминтон введен в Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура».



Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики (приказ МОН ДНР №678 от 30.07.2018 г.), на основании программы Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.

Вариативный модуль «Бадминтон» является составной частью учебной программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений (не менее 7 часов).

Программа рассчитана на пять лет последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ БАДМИНТОНА

Инвентарь для игры в бадминтон



Ракетки для бадминтона. Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные же ракетки изготавливаются из углепластика, алюминия, стали или титана. Вес ракетки – от 70 до 100 грамм. Большинство профессиональных игроков используют специальные намотки на рукоятку ракетки («грип»), которые помогают спортсменам добиваться наилучшего контроля над хватом ракетки.

Струнная поверхность:

1. Должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетённых в местах пересечения; она должна быть в целом однородной и, в частности, не менее частой в центре,

чем в других местах.

2. Должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

- а) этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину;
- б) общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

Ракетка:

1. Должны быть свободна от прикреплённых предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют приемлемые, размеры и местоположение для этих целей;

2. Должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

Волан. По правилам, волан может быть сделан из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близкими к тем, которые получаются у натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, покрытой оболочкой из тонкой кожи.

Перьевого волан:

1. Волан должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

2. Перья должны быть одинаковой длины: от 62 мм до 72 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

3. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 – 68 мм.



4. Перья должны быть прочно скреплены ниткой или другим подходящим материалом.

5. Головка должна быть 25 – 28 мм в диаметре, закругленной книзу.

6. Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50 грамм.

Не перьевой волан:

1. Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

2. Головка должна соответствовать требованиям к перьевым воланам.

3. Размеры и масса волана должны соответствовать требованиям к перьевым воланам. Однако, в виду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных, допускаются отклонения от указанных величин до 10%.



При условии неизменности общей конструкции, скорости и траектории полета, национальные федерации стран могут разрешить использование и других разновидностей воланов, если: атмосферные климатические условия, высота местности над уровнем моря не позволяют использовать стандартный волан.

Сетка. Верхняя кромка сетки должна находиться на высоте 1,55 м от поверхности корта. Стойки должны быть достаточной прочности, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.

Стойки должны располагаться на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли одиночный или парный матч.

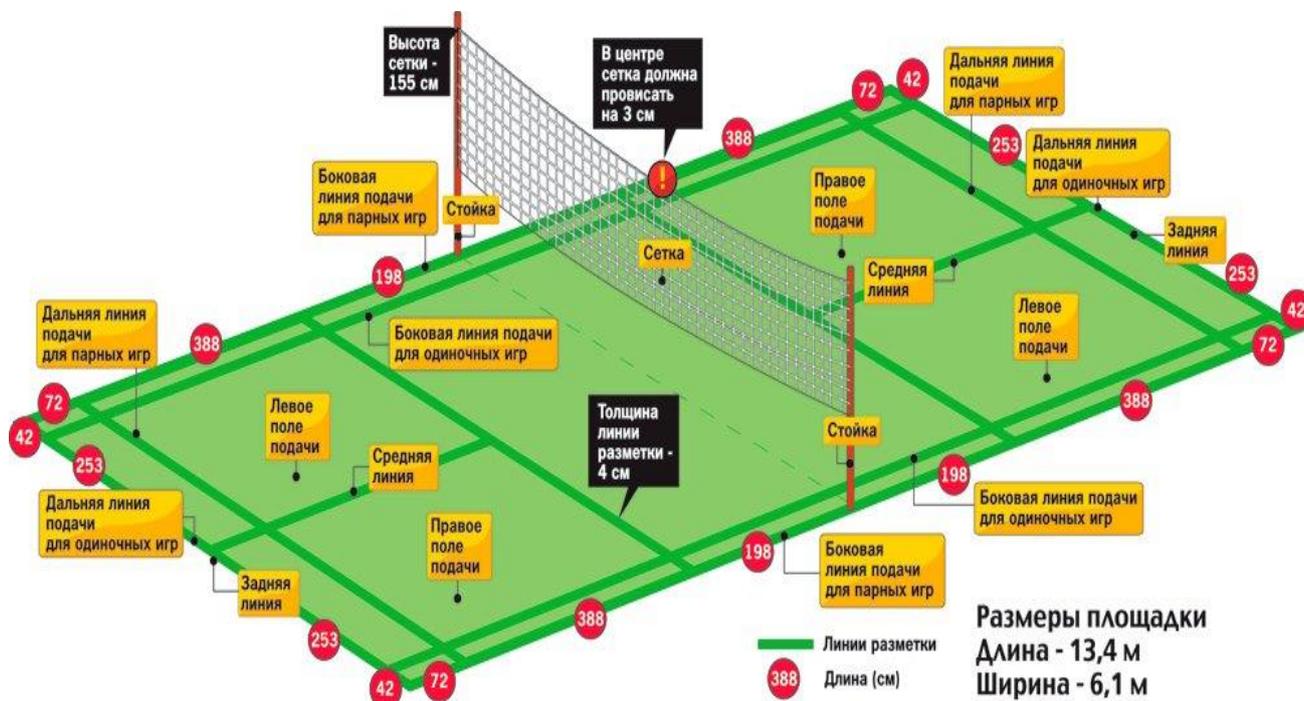


По правилам бадминтона, сетка должна быть сделана из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20x20 мм.

Площадка для игры в бадминтон

Площадка для бадминтона: размеры и разметка Площадка для бадминтона имеет прямоугольную форму. Размер площадки для бадминтона (для одиночной игры) составляет 5,18 метров в ширину и 13,4 метра в длину. При парной игре ширина площадки равна 6,1 метра. Указанные размеры площадка для бадминтона актуальны для улицы и зала. Высота сетки составляет 1,55 метра, высота по центру равна 1,524 (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое.

Ещё одна важная часть площадки для бадминтона – разметка. Ширина линий разметки равна 4 сантиметра. На расстоянии 1,98 метра от сетки расположена линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зону.



Жеребьевка

Перед началом матча проводится жеребьевка. Сверху на сетку ставится волан – к кому из игроков/команд направляется шляпка волана при падении, та сторона, может:

- 1) подавать или принимать подачу;
- 2) начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого, делает оставшийся выбор.

Счет

Матч должен состоять, максимум, из трех геймов, если не оговорено другое.

Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случаев, предусмотренных настоящими правилами бадминтона).

Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперник(и) допускают ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).



При счете «20-20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами:

1. По окончании первого гейма.
2. Перед началом третьего гейма (если он нужен).
3. В третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

В соответствии с правилами бадминтона, если момент смены сторон пропущен, смена делается немедленно, при обнаружении этого, и существующий на этот момент счет сохраняется.

Правила подачи в бадминтоне



При правильной подаче согласно правилам бадминтона:

1. Никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи, должна считаться ошибкой (фол);

2. Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих

эти поля;

3. Какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи;

4. Ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана;

5. Весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра, подающего;

6. Стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен быть направлен явно вниз;

7. Движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;

8. Полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

9. Подающий не промахнулся по волану.

Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

После начала подачи, она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или при совершении подачи подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Правила бадминтона для одиночных игр



Прием и подача:

1. Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом

гейме.

Порядок игры и позиции на корте: в розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача:

1. Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий становится новым подающим.

Правила бадминтона для парных игр

Подача и прием:

1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.



3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.

4. Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.

5. Игроки не должны менять свое соответствующее поле, до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.

6. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны, за исключением описанного в п. «Ошибки поля подачи» настоящих Правил.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача:

1. Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

2. Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

✚ от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи;

✚ к партнеру начально принимающего. подача должна быть произведена с левого поля подачи;

✚ к партнеру первого подававшего;

✚ к первому принявшему;

✚ к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п. “Ошибки поля подачи” настоящих Правил.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

✚ подает или принимает не в очередь; или подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

✚ если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется, и игра в этом гейме продолжается, не меняя игроками поля подачи (также не назначается новый порядок подач).

Нарушения

Нарушение («фол») имеет место, если:

1. подача выполнена не по правилам.

2. Во время подачи волан:

- + попадет в сетку и повиснет на ее верхней кромке;
- + перелетев сетку, застревает в ней; или будет отбит партнером принимающего.

3. Во время игры волан:

- + падает вне пределов корта;
- + пролетит сквозь сетку или под ней;
- + не перелетит через сетку;
- + коснется потолка или стен зала;
- + коснется тела или одежды игрока или коснется любого предмета или лица, находящегося в непосредственной близости от корта; (Если необходимо по условиям структуры здания, местная проводящая организация может установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия);

+ будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

+ будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако не считается ошибкой, если волан ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе;

+ будет отбит игроком и его партнером последовательно или коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника;

4. Во время игры, игрок:

+ коснется сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;

+ вторгнется на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом. Бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего;

+ вторгнется на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его, или мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;

+ намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;

«Спорный»

«Спорный» объявляется судьей на вышке или игроком (если нет судьи на вышке) для остановки игры.

«Спорный» должен быть назначен, если:

1. Подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий;

2. При подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;

3. Во время игры, волан:

+ зацепится за сетку и повиснет на её верхней кромке;

+ пролетев над сеткой, застрянет в ней;

+ разрушится и головка полностью отделится от остальной части волана.

4. По мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

5. Линейный судья не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение.

6. В любой непредвиденной или случайной ситуации если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и игрок, который подавал эту подачу, должен подать снова.

Волан вне игры

Волан не находится в игре, когда:

✚ он ударится о сетку или стойку и начнет падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;

✚ он коснется поверхности корта (в пределах, ограничивающих его линии или вне их) или объявлен «спорный» или зафиксировано нарушение («фол»).

Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

Согласно правилам бадминтона, игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая перерывы и временные остановки игры.

Перерывы:

✚ не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

✚ не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом.

Временная остановка игры:

1. Когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым.

2. В особых случаях Главный судья может предложить судье на вышке приостановить игру.

3. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Задержка в игре:

✚ игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание, или получить совет;

✚ судья на вышке – единственный судья, имеющий право приостановить игру.

Советы и выходы игроков с корта:

✚ только когда волан вне игры, игроку разрешается получить совет во время матча;

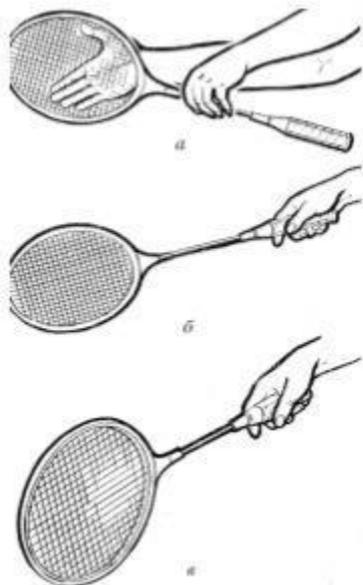
✚ никто из игроков не должен покидать корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов.

Игрок не должен:

✚ намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

- ✚ умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;
- ✚ вести себя оскорбительно;
- ✚ совершать неспортивные поступки, не предусмотренные Правилами игры в бадминтон.

Хват ракетки



Можно взять ракетку в левую руку так, чтобы головка ракетки была под прямым углом к полу, правую кисть положить на струны ракетки и вести к рукоятке. Когда кисть достигнет конца ракетки - сжать пальцы. Хватка напоминает рукопожатие.

"Молоток" – при правильном хвате рука охватывает рукоятку так, что виден торцевой конец. Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательными пальцами образуется угол. Мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы располагаются на всей ручке. При ударах справа и сверху большой палец слегка переставляется на продольную вертикальную грань рукоятки, а указательный передвигается ближе к остальным.

Или при держании ракетки вершина угла, образуемая большим и указательными пальцами, находится не на горизонтальной грани (при вертикальном положении ракетки), а на средней с ней справа, т.е. вся кисть смещена несколько вправо.



Указательный палец не нужно помещать на ребро рукоятки.

Чтобы ракетка не изменяла своего положения в руке, надо следить за тем, чтобы левое ребро верхней грани ручки ракетки находилось в вершине угла, образованного большим и указательным пальцем.

Не сжимайте ручку ракетки в кулак.

Не выставляйте вперед большой и указательный пальцы.

Не поворачивайте ракетку перед ударом.

Развитие гибкости кисти - силы сгибания кисти. Тренировочные упражнения для кисти, и с включением локтя и плеча. Прочная хватка ракетки с расслабленностью кисти в конечной фазе удара.

Выполняя упражнения с ракеткой, сохраняйте правильный хват!

Упражнение 1.

Исходное положение: ракетка перед собой на прямой ненапряженной руке, махи ракеткой. Движение в лучезапястном суставе.

Упражнение 2.

Исходное положение: то же. Описывайте ракеткой восьмерку. Движение в лучезапястном суставе.

Упражнение 3.

Исходное положение: рука с ракеткой вверх. Выполняйте удары, сгибая и выпрямляя руку в локтевом и лучезапястном суставе, удерживайте руку рядом с головой.

Выполняйте эти упражнения как правой, так и левой рукой.

Упражнение 4.

Исходное положение: возьмите ракетку за верхний край обода и конец ручки. Выполняйте провороты в плечевых суставах.

Упражнение 5.

Жонглирование. Выполняйте удары открытой и закрытой стороной ракетки на уровне плеча, сохраняйте руку прямой, основное движение за счет кисти, ноги всегда подвижны (выполняйте высокие и низкие удары, жонглируйте в паре).

Упражнение 6.

Метание волана. Метание идентично высоко-далекому удару. Отпускайте волан в высшей точке, метайте по направлению вверх-вперед. Делайте шаг вперед правой ногой.

Ошибки при выполнении хвата

✚ Хват ракетки далеко от края ручки. Такое положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, ракетка становится короче, а, следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.

✚ Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижностью в лучезапястном суставе. При таком хвате невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.

✚ Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они слабее и производятся с опозданием.

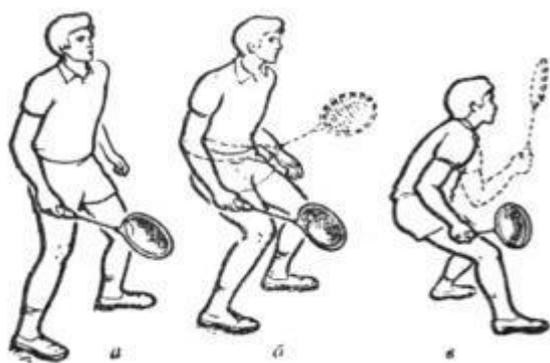
✚ Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из рук.

✚ Учащийся крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хват). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью.

Стойка бадминтониста

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 1, а, б, в).

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 1, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.



(рис.1)

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 1, в).

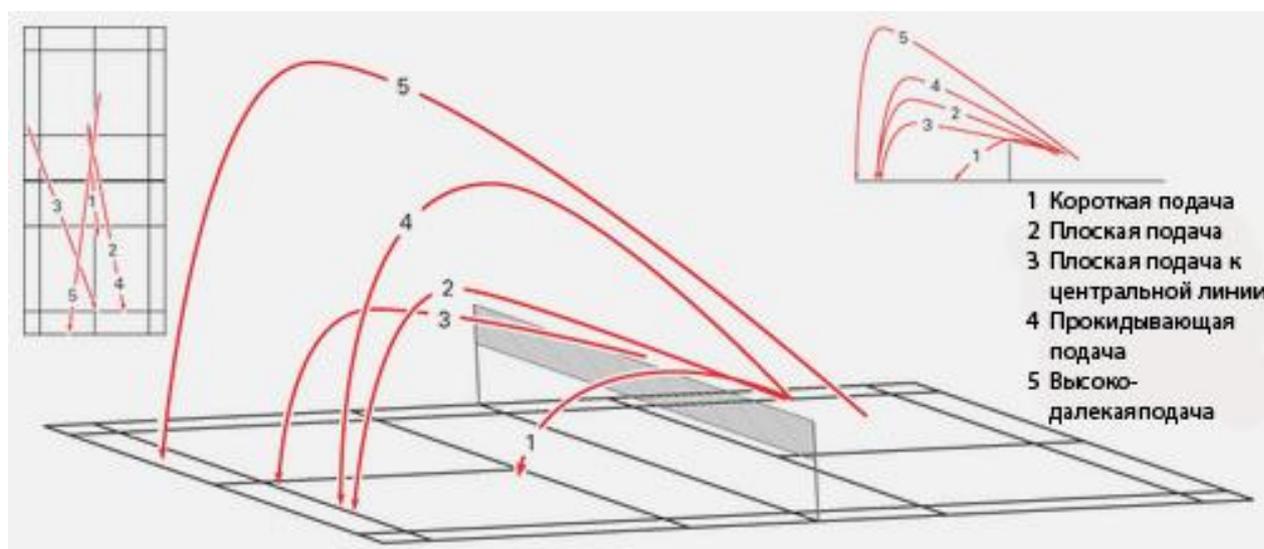
Подача

Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи



Низкая подача открытой стороной ракетки

Начальное положение, замах и первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти - и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема.



Низкая подача закрытой стороной ракетки



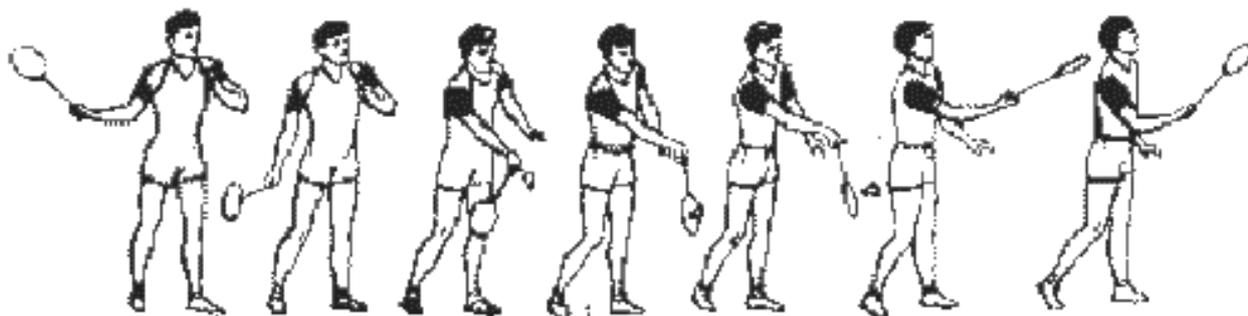
Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки - главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре.

Высоко-далекая подача

Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.



Плоская подача - замах и удар

Эти фазы схожи с выполнением высокодалекой подачи с той лишь разницей, что, петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

Основные удары в бадминтоне

Высоко-далекий

Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы



Рис11.

закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.



Рис12.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла

поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воляном рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол 20-30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80-110°. ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смэш и полусмэш

Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % наших игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза - замах - длится 1-1,08 с. Основная фаза - удар - 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более



«быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1-0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием, и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеща напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Удар сверху закрытой стороной ракетки

Волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. "Правая рука догоняет левое плечо" говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе спортсмен оказывается почти спиной к сетке.



Плоский удар справа

Удар справа – один из основных ударов в бадминтоне. Он наиболее легко усваивается и у большинства игроков является любимым атакующим ударом с задней линии.

Широко распространен и дает наибольший эффект плоский удар справа.

Этот удар придает волану большую скорость, направляет его низко над сеткой и нередко выигрывает очко.

Для выполнения удара надо принять исходное положение, стоя у задней линии площадки, ракетку держать перед собой. Внимательно смотреть на волан, летящий с другой стороны площадки, постепенно отводя ракетку назад-вверх. Во время отведения ракетки поворачивайте туловище вправо,



перенося центр тяжести тела на правую ногу. Замах делайте небольшим, свободным, петлеобразным движением, которое не потребует большого мышечного напряжения и позволит непрерывным движением вынести ракетку навстречу волану. По окончании замаха постепенно поворачивайтесь в направлении удара с одновременным выносом ракетки вперед. В это время кисть руки, держащая ракетку, несколько отогнута назад и отстает в движении от предплечья. К моменту удара кисть плавно, но крепко сжимает ручку ракетки и быстро выпрямляется, догоняя предплечье. Это придает волану еще большую скорость. Ракетка подводится к волану незначительно согнутой в локте рукой. Плоскость струнной поверхности немного отклонена назад и удар наносится как бы под волан. Вся тяжесть тела в момент удара переносится на левую ногу. Ракетка, встретившись с воланом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и немного вверх, как бы сопровождая его.

Плоский удар слева

Удару слева следует уделять особое внимание, т.к. это более сложный удар.

Для выполнения плоского удара слева из исходной позиции поворачивайтесь влево (на левой ноге), делайте шаг правой ногой навстречу мячу и одновременно отводите ракетку назад-влево. Замах делайте небольшим петлеобразным движением. При этом рука с ракеткой как бы обвивает туловище, которое следует повернуть гораздо больше, чем при ударе справа. Отведенную назад ракетку опустите до уровня предполагаемого удара, предплечье и кисть руки поверните немного внутрь. Струнная поверхность ракетки в конечной точке замаха примет почти горизонтальное положение. Поворачиваясь в направлении удара, резко выносите ракетку навстречу волану.



Для увеличения резкости удара делайте быстрое движение кистью, а удар наносите выпрямленной в локте рукой. Центр тяжести в момент удара переносите вперед на правую ногу. После удара ракетка должна двигаться по инерции вправо-вверх.

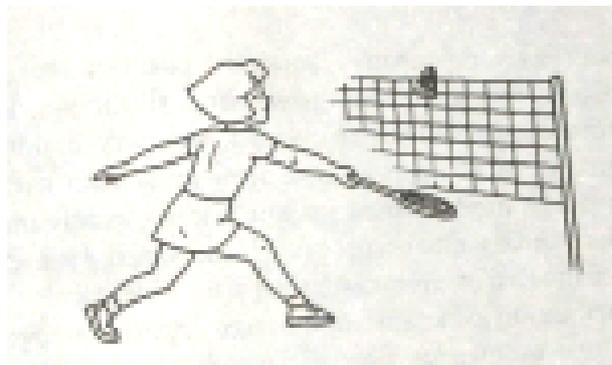
Укороченный и короткий удары



Укороченным ударом называют удар, после которого волан, перелетев через сетку, сразу опускается вниз.

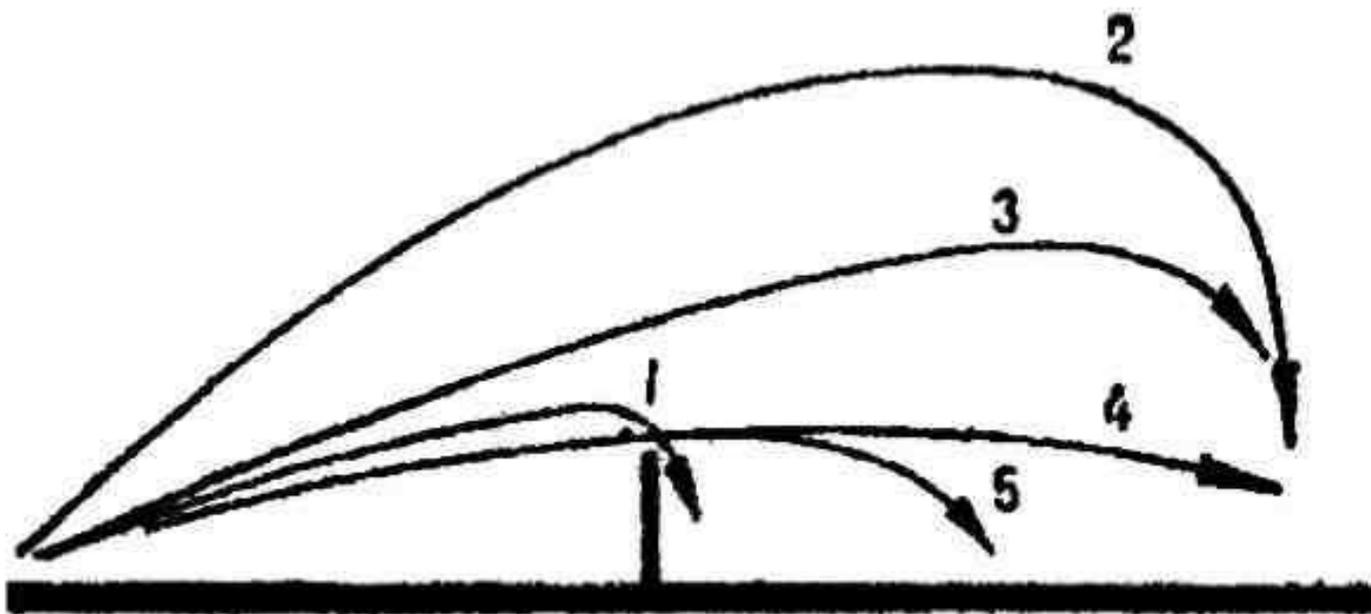
Этот удар используется для выигрыша очка, когда противник находится у задней линии, а также для вызова его к сетке, чтобы затем «обвести» его. Важнейшее требование к укороченному удару – неожиданность применения. Игрок делает замах как для сильного удара, но в последний момент ракетка подставляется навстречу летящему с большой скоростью волану таким образом, что в момент удара верхний край обода ракетки отклоняется сильно назад, почти до горизонтального положения. Это движение выполняется с помощью резкого поворота кисти руки.

Для отражения укороченных ударов обычно применяют короткий удар. Он выполняется либо просто подставлением ракетки под волан снизу, либо несильным ударом по нему снизу-вверх. Опытные игроки иногда такой удар еще и подрезают.

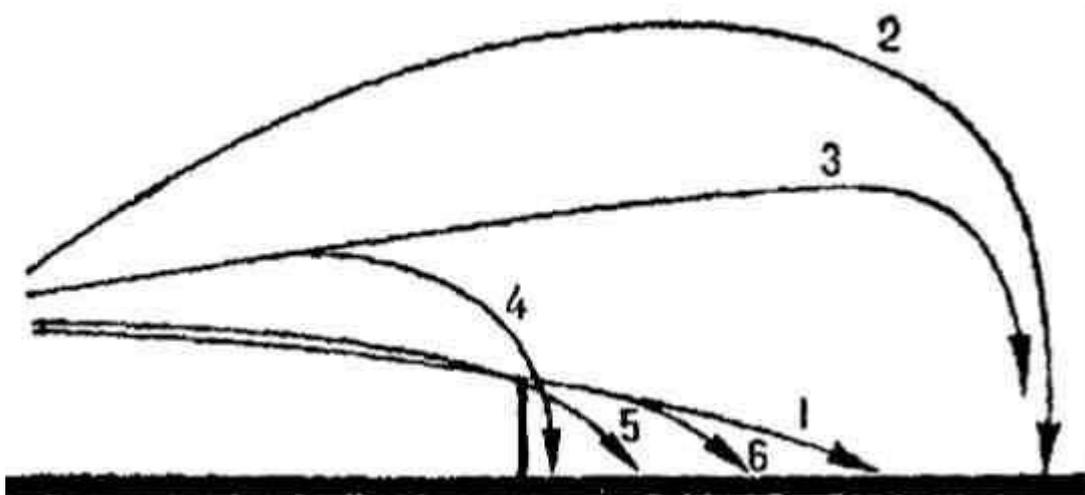


Удар снизу

Удар снизу («свеча») – это защитный удар. Он выполняется как справа, так и слева. В момент удара струнная поверхность ракетки располагается почти параллельно поверхности площадки. Высшая точка траектории полета волана находится над задней зоной площадки противника. Ударами снизу можно придать волану самые различные направления, любую высоту, скорость и силу полета.



Траектории ударов снизу (1. Короткий удар; 2. Высокий удар; 3. Высокий атакующий удар; 4. Плоский удар; 5. Плоский укороченный удар)



Траектории ударов сверху (1. Смэш; 2. Высокий далёкий удар; 3. Плоский далёкий удар; 4. Укороченный удар; 5. Короткий удар; 6. Плоский укороченный удар)

Передвижение в бадминтоне

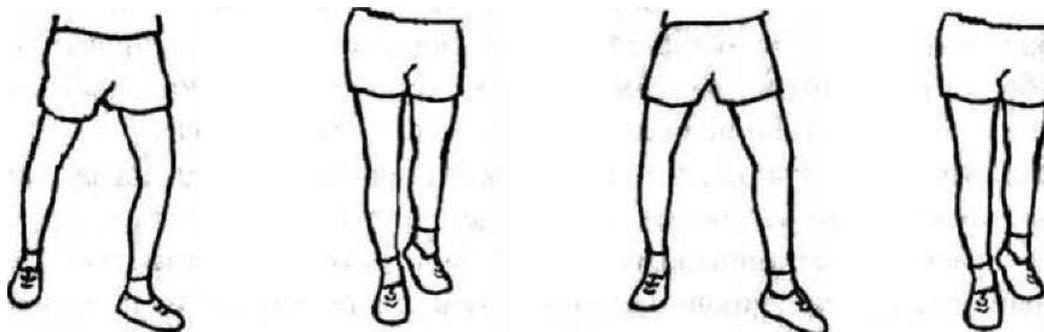
Первый государственный тренер СССР по бадминтону О. М. Марков часто говорил авторам этих строк: главное в бадминтоне – это ноги. И многие бадминтонисты на практике убедились в правоте этих слов. У хорошего игрока, мастера все основные технические приемы игры Отработаны до совершенства. Это значит, что при своевременном выходе на волан спортсмен автоматически произведет правильный удар по нему на высоком техническом уровне многократно закрепленных мышечных рефлексов. Но если ноги подведут, то за воланом придется тянуться и, если дотянешься, бить по нему в неудобном положении, нарушая привычные натренированные схемы, отдавая сопернику преимущество в силе, скорости, технике. Поэтому передвижения в бадминтоне – первичны. Дошел до волана – можешь ударить, не дошел – все остальное бесполезно. Как в анекдоте: «Артиллерия не стреляла по 18 причинам: во-первых, не было Снарядов.»»

Основы успешного перемещения по площадке – это хорошо подготовленные ноги. Поэтому в каждой тренировке должны быть специальные упражнения для их укрепления и развития. Осваивать перемещения необходимо в соответствии с физическими возможностями игрока и психотипом его характера. О последнем – в другой главе, а вот длина среднего и максимального шага (выпада), вестибулярная устойчивость, высота прыжка, поза тела при движении имеют очень большое значение. Остановимся на общих положениях.

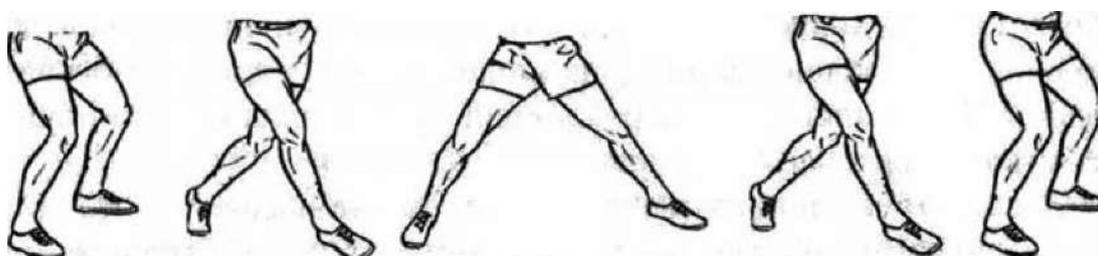
Передвижение начинается из игровой стойки. Оно может быть осуществлено в любом направлении, но надо иметь в виду, что на площадке есть наиболее уязвимые места, куда чаще всего приходится двигаться: вперед к правой и левой стойкам сетки; в стороны к боковым линиям; назад в правый и левый дальние углы. Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть направлений принято считать основными.

Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Есть еще спорное

понятие — возвратный шаг, который можно определить, как возврат в точку начала движения в том же порядке.



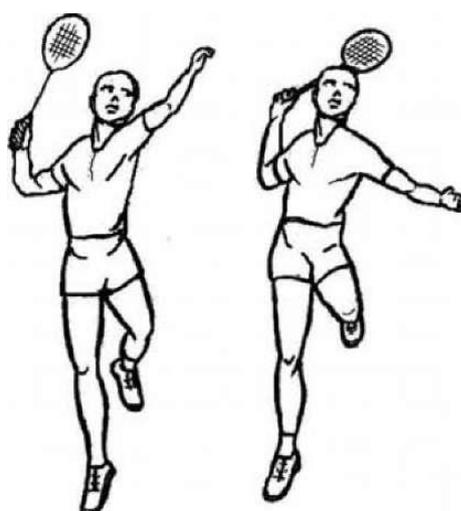
Движение приставным шагом



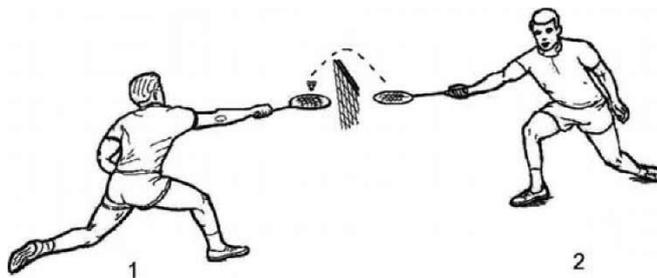
Движение перекрестным шагом



Движение переменным шагом



Прыжок



Выпад: 1 — для удара закрытой стороной ракетки 2 — для удара открытой стороной ракетки

Практика учит, что чаще всего перемещения по площадке состоят из различных комбинаций (сочетаний) этих элементов. Главная задача всех передвижений — это подготовка к нанесению эффективного удара и своевременный возврат в основную игровую стойку. Спортсмен должен владеть всеми видами перемещения по площадке и применять их сообразно игровой обстановке. Например, работа ног для выхода на удар сбоку — несложная. Надо сделать шаг или выпад к боковой линии, вытянуть руку с ракеткой — и волан уже можно отбить. Но вот перемещение от одной боковой линии к другой, когда приходится бить сбоку то справа, то слева, не столь просто, как это может показаться новичку. При движении поперек площадки работа ног должна быть максимально экономичной. Все делается быстро и в то же время без суеты. Положение тела в любой момент должно быть устойчивым.

Если удар производится в передней половине площадки и перед игроком, то правая нога должна идти вперед навстречу волану, а если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога должна находиться ближе к задней линии.

Комбинированные способы перемещений по площадке очень разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической и психологической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости.

Опытные спортсмены рекомендуют начинать движение на волан широкими шагами, а заканчивать небольшими, как бы в последние мгновения перед ударом корректируя правильное положение тела по отношению к траектории подлетающего волана. Это позволяет занять более выгодную позицию как при самом ударе, так и при возвратном движении спортсмена в центр игровой зоны. При последнем — широком — движении пружина тела спортсмена как бы растянута и энергетически обесточена — удар будет слабым и неточным. Поэтому слишком широкий выпад считается движением вынужденным, часто спасающим ситуацию, а не улучшающим ее. Даже при подставке спортсмен, делающий выпад, должен иметь запас хода, чтобы усложнить этот удар подрезкой (дополнительным движением в плоскости сетки). Правда, игроки современного бадминтона, обладающие сильной и гибкой кистью, и из трудного положения способны наносить сложные атакующие удары. Но все равно, удары из неудобного положения — это удары с большой вероятностью ошибки.

Есть еще одна категория движений по площадке. Их можно назвать обманные перемещения или обманный шаг. Задача этих движений — ввести противника в заблуждение и заставить его ошибаться. Например, если игрок

собирается сделать подставку у правой стойки сетки, но у него есть немного дополнительного времени, то он может сделать обманный шаг, поставив ударную ногу не выпадом в точку выполнения подставки, а шагнуть несколько короче, демонстрируя намерение произвести атакующий удар. Противник может обмануться этим и начнет движение от сетки, готовясь к отражению атаки. В этот момент игрок беспрепятственно выполняет подставку и, как правило, выигрывает очко. Однако обманные шаги не должны вводить в заблуждение партнера в парной игре, что часто бывает у любителей при несогласованных действиях.

Мастера бадминтона постоянно используют обманные движения в своей игре, и это дает им неоспоримые преимущества. Недавно на международных соревнованиях ветеранов авторы этих строк играли против интересного мастера. При приеме низкой короткой подачи он, вопреки существующей практике, демонстративно смотрит и делает движение телом в одну сторону, при этом, не глядя, волан отбивает в противоположную. Это наработано у него до филигранного автоматизма, происходит неожиданно для противника и зачастую приводит к успеху.

О перемещениях по площадке при исполнении технических элементов рассказано в предыдущих главах. Конкретные варианты перемещений тактического плана будут обсуждены далее при рассмотрении стратегии и тактики игры.

Подводящие упражнения с воланом и ракеткой

Индивидуальные упражнения

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

2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.

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

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

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

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

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

9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а – правого плеча и левого колена; б – левого колена, правого плеча, правого колена; в – левого колена, правого колена, левого колена; г – колена, пола; д –

плеча, пола; е – правого плеча, левого плеча, правого плеча; ж – и т.п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.

10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.

11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.

12. То же, но выполняя 2–3 круга головкой ракетки: *а* – перед грудью; *б* – над головой.

13. То же, но выполняя 2–4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.

14. То же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).

15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.

16. То же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнять в разные стороны.

17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево, или вперед и т.д.

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

19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.

20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем без остановки начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.

21. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.

22. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.

23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

Парные упражнения

Подразделяются на две группы:

1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

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

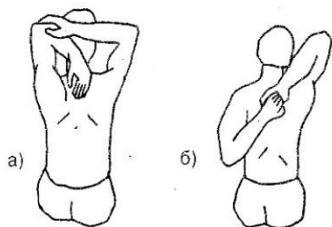
Упражнения второй группы выполняются при достаточном уровне подготовки учащихся и наличии свободного места. Учащиеся должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

Упражнения для тренировки

Учащиеся выполняют друг другу передачи без остановки, при этом делают разнообразные упражнения сразу после удара по волану.

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ)



«Замок»

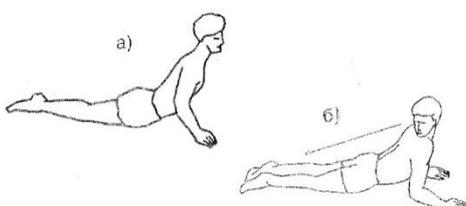
И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;
- б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п. – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы



«Взгляд на пятку»

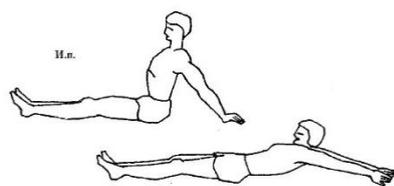
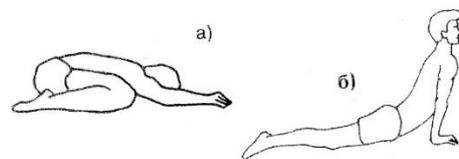
И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

- а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;
- б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

- а) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы.



«Выкрут»

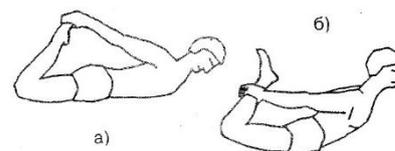
И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

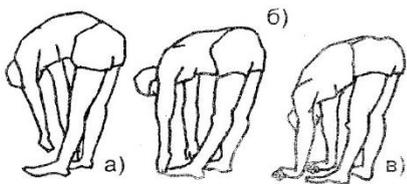
Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в И. п.

«Качалка»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

- а) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;
- б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.





«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

а) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация

позы;

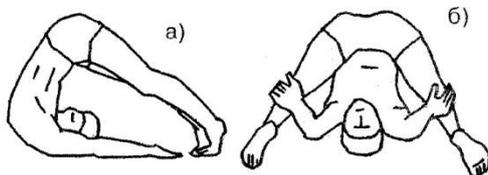
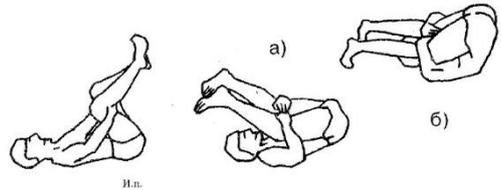
в) ладони на полу, фиксация позы.

«Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

а) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



«Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты

а) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

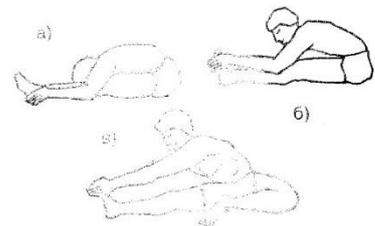
«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

а) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

в) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

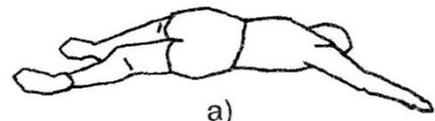


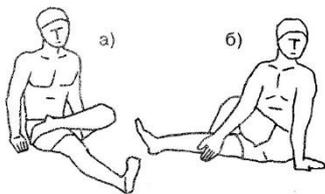
«Печать»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны:

а) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы.

б) то же левой ногой.





«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

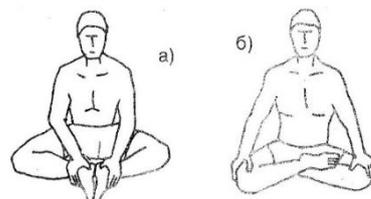
а) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног.

б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног.

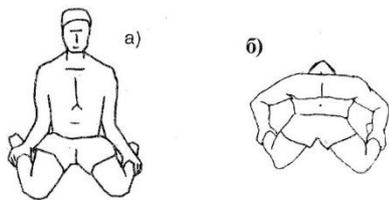
«Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;



б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног.



«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

а) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голени и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы.

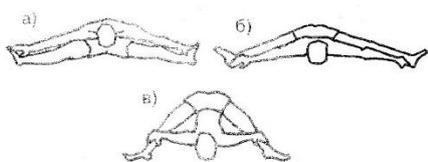
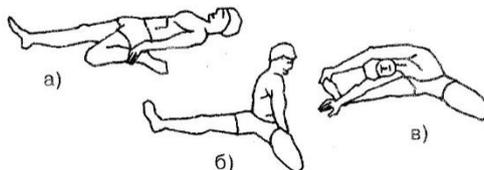
«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

а) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног;

б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

в) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног.



«Аришин»

И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

а) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы;

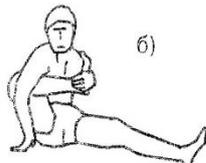
б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы;

в) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы.

«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;
б) поменять ногу.



«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под

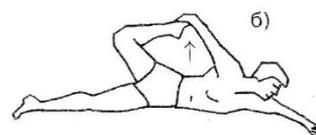
углом:

- а) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;
б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;
в) то же другой ногой.

«Лук»

И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу;
б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу;
в) в другую сторону.



Упражнения для тренировки

1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.
2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку.
3. То же, но ударом слева.
4. То же, но ударом снизу.
5. То же, но ударом сверху открытой стороной.
6. То же, но ударом сверху закрытой стороной.
7. Два жонглирования над собой – удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
8. Удары левыми руками.
9. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.
10. Один учащийся с воланом в руке. Он ударяет волан снизу-вверх так, чтобы тот, подлетев вверх, находился немного спереди. Выполняет удар сверху

в направлении партнера, который старается преградить путь волану, подставляя ракетку. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

11. То же, но игрок старается не просто преградить путь волану, а переиграть его на сторону соперника. Через 3–4 раза – наоборот.

12. Один учащийся с воланом в руке. Он выполняет удар по волану так, чтобы тот полетел над головой за спину. Затем делает поворот на 180° и выполняет удар партнеру, стоя к нему спиной. Удар выполняется по волану, находящемуся на уровне головы или выше. В противном случае волан назад не полетит. Удар выполняется открытой стороной. Вторым учащимся подыгрывает волан вверх и ловит его свободной рукой. Затем выполняет удар в другую сторону.

13. То же, но удар закрытой стороной.

14. То же, но если волан справа – закрытой, если слева – открытой.

15. Один выполняет подачу по высокой траектории, а второй – удар сверху. Через 2–4 раза – наоборот.

16. Один выполняет подачу по низкой траектории, а второй удар снизу закрытой стороной. Через 2–4 раза – наоборот.

17. Игра короткими ударами снизу. Учащиеся стоят рядом с сеткой (или без сетки) и выполняют удары так, чтобы волан летал как можно ниже и ближе к сетке. Удары выполняют спереди и слева – закрытой стороной, а справа – открытой. Соприкосновение с воланом должно быть ниже уровня сетки.

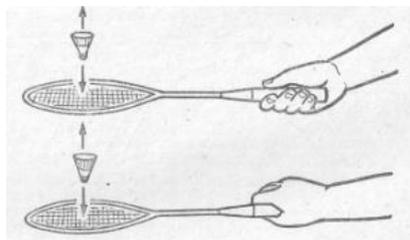
18. Парное жонглирование с выходом вперед. Игроки располагаются за боковыми линиями бадминтонной площадки. Один учащийся выходит к средней линии, выполняет удар вертикально вверх и быстро возвращается на свое место. Следующий удар по волану выполняет второй учащийся, выходя вперед и возвращаясь обратно. Так по очереди они выполняют жонглирование.

Проведение игр и игровых упражнений с элементами бадминтона

Игра «Подбей волан»

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой в 5–6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.



Методические приемы. Учитель следит, чтобы дети правильно держали ракетку, легко ударили ею по волану, предлагает варианты: подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной; подбивать волан, перехватывая ракетку из одной руки в другую; подбивать волан в движении в

произвольном направлении; подбивать волан, дойдя до определенного предмета; играть левой рукой.



Игра «Загони волан в круг»

Цель игры. Ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель.

Описание игры. На площадке чертятся три круга (один в одном) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попадание в самый маленький круг оценивается в 5 очков, в средний – 3 очка, в большой – одно очко. Побеждает та команда, у которой окажется больше очков.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой; подает воланы, отлетевшие далеко в сторону, ведет подсчет очков.

Игра «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, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

Игра «Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. *Теперь* игроки располагаются на расстоянии 3-х 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 воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

Игра «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.

Игра «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).

Игра «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.

Игра «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, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланы. 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.

Комплекс упражнений для домашнего задания

Упражнения в беге

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.

3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.
5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

1. Жонглирование открытой стороной ракетки.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
8. Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
9. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
10. Игра в парах двумя и тремя воланами.

Возможные ошибки

- ✚ Неправильный хват ракетки;
- ✚ ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;
- ✚ слишком высоко поднят локоть;
- ✚ движения ракеткой выполняются очень быстро;
- ✚ игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;
- ✚ жонглирование выполняется на одном месте;
- ✚ у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

Упражнения с теннисным мячом

1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

При выполнении этих упражнений необходимо внимательно наблюдать за действиями партнера, за летящим мячом, продумывая ответные действия.

Развитие физических качеств у бадминтониста



(Рис. 1)

5. И.п. стойка, правая рука вверх. 1-2 Махи руками.

3-4 Смена положения рук.

6. И.п. стойка, руки вверх. 1-3 Прогобы туловища назад, стоя у шведской стенки.

7. И.п. стойка руки вперед.

1-8. Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом.

8. И.п. лёжа на спине (животе). 1-10. Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе.

9. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем в лево. 5– 8 Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем в право.

10. И.п. стойка, ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2. Наклон туловища в лево, правая рука вверх. 3-4. Наклон туловища в право, левая рука вверх.

11. И.п. выпад на левой ноге, руки на поясе. 1-2. Пружинистые приседания в выпаде. 3-4. Прыжком смена ног.

12. И.п. присед, ноги на ширине плеч. 1. Выпрыгивания вверх из приседа. 2. И.п.

13. И.п. стойка, руки на поясе. 1-3. Прыжки. 4. Поворот на 360 градусов.

Упражнения для развития силы

Упражнения без отягощений

На рис. 2. представлены простейшие упражнения, которые помогут укрепить мышцы рук бадминтониста без использования отягощений.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости у бадминтониста представлены на рисунке.

1. И.п.- основная стойка:

1-3. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.

2. И.п.- стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны: 1-4. Повороты туловища в наклоне

3. И.п. - основная стойка. 1-2. Наклоны вперед. 3-4. Прогнуться назад, коснуться руками пяток.

4. И.п.- лёжа на спине. 1- Коснуться носков из положения лежа.



Рис. 2. Упражнения для развития мышц рук

1. И.п. стойка, ноги врозь, руки в стороны.

1-4. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях.

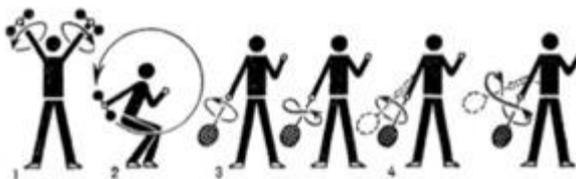
2. И.п. стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-4. Круговые движения руками в перёд. 5-8. Круговые движения руками в назад.

3. И.п. стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-2. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

4. И.п. стойка, ноги врозь, ракетка в левой (правой) руке. 1-8. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

Упражнения с отягощениями

В качестве отягощения можно использовать гантели весом 1–2 кг или булавы весом 200–500 г (см. рис. 3).



(Рис. 3)

1. И.п. стойка, ноги врозь, руки с гантелями в стороны.

1-4. Круговые движения во всех плоскостях.

2. И.п. стойка, в левой руке гантель. 1-4. Круговые движения левой рукой. 5-8. Круговые движения правой рукой.

3. И.п. стойка, в левой (правой) руке ракетка. 1-8. Круговые движения кистью и движения по «восьмерке».

4. И.п. стойка, в левой (правой) руке ракетка. 1-8. Круговые движения и движения локтевого сустава по «восьмерке».

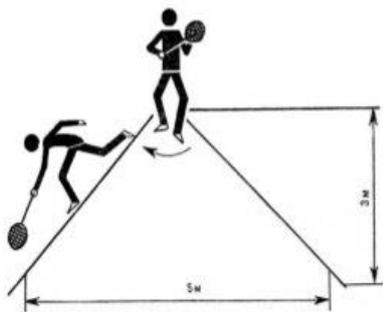
Упражнения для развития быстроты

1. Имитация техники ударов слева.

2. Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку.

Возможные ошибки

- ✚ Неправильный хват ракетки;
- ✚ ученик смотрит на сетку, а не на волан;



✚ ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара;

✚ ученик неправильно выполняет выпад вперед.

Советы начинающим

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.

2. Не меняйте способы хвата ракетки – держите ее одним наиболее удобным для себя способом.

3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайте на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.

4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.

5. В начале обучения обращайте больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.

6. Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.

7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.

8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

Основы техники безопасности на занятиях бадминтоном.

Предупреждение травматизма

Бадминтон не является контактным видом спорта, но из-за сверхбыстрых скоростей он может привести к травмам. Растяжения связок голеностопного сустава, растяжения связок ахиллова сухожилия, растяжения связок передней крестообразной связки и повреждения вращающей манжеты – всё это часто встречается не только среди профессиональных игроков в бадминтон, но и среди любителей.



Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- ✚ знание причин телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;

- ✚ разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм:

- ✚ неправильная организация занятий;

- ✚ недочеты ошибки в методике проведения занятий;

- ✚ неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;

- ✚ нарушение правил врачебного контроля;

- ✚ неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы бадминтонистов: состояние утомления; переутомления; перетренированность; хронические очаги инфекции; индивидуальные особенности организма; возможные перерывы в занятиях.

В травматизме на занятиях бадминтоном отмечается преимущественно поражение суставов – 38%, много ушибов – 31%, переломы – 9%, вывихи – 4%.

Одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата является тейпирование, оно заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок, тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движений.

Бадминтон: польза для здоровья

Преимущества занятий бадминтоном очень разнообразны. Важное место в бадминтоне, как и в практически любом виде спорта, занимают мышцы. Игра в бадминтон прекрасно укрепляет и тонизирует мышцы икр, ягодич, квадрицепсы и задние мышцы бедра. Бадминтон – очень динамичная игра, способная улучшить рефлекс игрока и повысить скорость его реакций. Ведь чтобы следить за воланом и принимать моментальные решения во время игры, нужно быть быстрым и ловким. В повседневной жизни, в работе, учебе и других видах спорта подобные навыки будут не лишними. Именно по этой причине бадминтон попал в программу подготовки космонавтов NASA и



российских космонавтов. Постоянное и невероятно быстрое изменения вектора и скорости волана, развивает крайне высокую скорость принятия решений, что может спасти жизни в критической ситуации. Поскольку бадминтон является подвижной игрой, он способствует смазыванию суставов, предотвращая развитие артрита, остеопороза и других подобных заболеваний. Регулярно играя в бадминтон, можно защитить себя от возможных будущих переломов и прочих проблем с костями. Конечно, это не значит, что проблемы стопроцентно исключены, но игра в бадминтон действительно способствует укреплению костей, зубов и ногтей, помогая аккумулировать кальций – их основной строительный материал. Игра в бадминтон повышает эластичность сосудов, что полезно для кровообращения. Такое воздействие на сосудистый тонус снизит риск возникновения варикозного расширения вен, атеросклероза или гипертонии.

Бадминтон – одна из самых энергозатратных игр: как правило, за одну тренировку игрок пробегает около 5 км с постоянной сменой темпа, и это, не учитывая постоянные прыжки, резкие повороты, наклоны выпады и удары! Такая кардионагрузка способствует улучшению метаболизма и сжиганию калорий, благодаря чему можно скинуть немало лишнего веса. Как и любая кардионагрузка, бадминтон способен укрепить сердечные мышцы и увеличить приток крови к сердцу. Кроме того, он помогает снизить уровень «плохого» холестерина, что является профилактикой инсультов и инфарктов.

Доказано, что регулярная умеренная физическая активность повышает защитные силы организма, то есть иммунитет. Игра в бадминтон не является исключением и способствует профилактике вирусных заболеваний.

Регулярные тренировки по бадминтону являются хорошей профилактикой болезней, связанных с нервной системой. Дело в том, что мелкие движения пальцев в бадминтоне требуют со стороны нервной системы большей координации, чем простые силовые движения. Зачастую игру в бадминтон сравнивают с игрой на скрипке по сложности и тонкости управления ракеткой.



Регулярные занятия бадминтоном положительно действуют на респираторные мышцы, а также на функции легких. Поначалу могут возникать одышки, но с опытом организм приспосабливается к тренировкам, а дыхательная система постепенно укрепляется.

Окулисты рекомендуют людям с ухудшающимся зрением заниматься бадминтоном. В процессе игры вы внимательно следите за движением перемещающегося на различном расстоянии от вас волана, что является хорошей тренировкой для ваших глаз. Сейчас в 21 веке, когда проблемы со зрением есть практически у всех детей, это более чем актуально.

**РАЗДЕЛ III. ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ТЕМЕ «БАДМИНТОН»**

*Образец
рабочей программы учителя
по бадминтону для 5 класса*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании	Зам. директора по УВР	Директор
методического	_____	МОУ «Школа ____»
объединения учителей	_____	_____
естественного цикла	«__» _____ 20__ г.	«__» _____ 20__ г.
Протокол от _____ 20__ №__		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
ПО БАДМИНТОНУ
ДЛЯ 5 КЛАССА
НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы:
_____,
учитель физической культуры

Город,
год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной программы среднего общего образования 5-9 классы для общеобразовательных организаций. Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «**Физическая культура. 5-9 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 241 с.

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.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических, психических качеств и двигательных способностей учащихся; повышение уровня физической подготовленности учащихся, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, соблюдения личной гигиены, закаливание организма, предотвращения травматизма.

Цель программы - формирование знаний по эффективному использованию навыков игры в бадминтон, совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание интереса к занятиям бадминтоном.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, развитие реакции и координации движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством игры в бадминтон;
- освоение знаний об игре в бадминтон;
- обучение навыкам, умениям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики (приказ МОН ДНР №678 от 30.07.2018 г.), на основании программы Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей

общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.

Вариативный модуль «Бадминтон» является составной частью учебной программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений.

Программа рассчитана на пять лет последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, содержание учебного материала, ориентировочные контрольные нормативы, перечень необходимого оборудования и инвентаря, список рекомендованной литературы.

Теоретические сведения предоставляются учащимся как в начале урока в форме короткого объяснения, так и во время периодов отдыха как информминутки, а также во время выполнения упражнений в практическом контексте.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью занятия по бадминтону. Упражнения для развития необходимых физических качеств, преимущественно включаются в подготовительную часть урока и в начало основной части урока. При подборе упражнений особое внимание следует уделять развитию подвижности кисти и плечевого сустава, силе мышц рук и плечевого пояса, выполнению выпадов и прыжковых упражнений, бега и передвижениям различными способами, с ускорением и изменением направления и скорости бега, развития скоростной силы, частоты движений, координационных способностей, ловкости и выносливости.

Выполнение ориентировочных контрольных нормативов для определения качества усвоения технических приемов бадминтона является обязательным для всех учащихся. В упражнениях, выполняемых с потерей волана, предоставляется две попытки.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности жизнедеятельности.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

№ ур.	Дата		Содержание учебного материала (5 класс)	Примечание
	План	Факт		
1.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; история развития бадминтона; правила игры в бадминтон.</p> <p>Специальная физическая подготовка: подвижные игры и эстафеты со скакалкой, с обручами, теннисными мячами, ракетками и воланом (переноска).</p> <p>Технико-тактическая подготовка: игровые стойки в бадминтоне.</p>	
2.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; история развития бадминтона; правила игры в бадминтон.</p> <p>Специальная физическая подготовка: подвижные игры и эстафеты со скакалкой, с обручами, теннисными мячами, ракетками и воланом (переноска).</p> <p>Технико-тактическая подготовка: игровые стойки в бадминтоне.</p>	
3.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; характеристика игры.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки; универсальная хватка; понятие о точке удара.</p>	
4.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; характеристика игры; организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.</p>	

			Технико-тактическая подготовка: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки; универсальная хватка; понятие о точке удара.	
5.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; подготовка места к занятиям бадминтоном. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости. Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	
6.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; размеры игровой площадки; выбор ракетки и волана. Специальная физическая подготовка: специальные беговые и прыжковые упражнения. Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	
7.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Специальная физическая подготовка: специальные беговые и прыжковые упражнения. Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	
8.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Специальная физическая подготовка: специальные беговые и прыжковые упражнения. Технико-тактическая подготовка: удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.	

9.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; режим дня и личная гигиена.</p> <p>Специальная физическая подготовка: передвижения различными способами.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.</p>	
10.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; режим дня и личная гигиена.</p> <p>Специальная физическая подготовка: передвижения различными способами</p> <p>Технико-тактическая подготовка: удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.</p>	
11.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; самоконтроль.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнение «старт к волану».</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p>	
12.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; самоконтроль.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнение «старт к волану».</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p>	
13.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; самоконтроль.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p>	

14.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; самоконтроль.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p>	
15.		<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; самоконтроль.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.</p>	

Критерии оценивания учебной деятельности учащихся

Отметки	Уровни	Показатели оценки
1.	Недостаточный	Выставляется за непонимание и незнание материала программы.
2.	Начальный	Выставляется за непонимание и незнание материала программы.
3.	Средний	Получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании- материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
4.	Достаточный	Ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
5.	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Планирование учебного материала на I четверть

Учебный материал	Номер урока бадминтона								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основы знаний									
Краткая история и сущность игры в бадминтон	+								
Правила безопасности на уроках бадминтона	+	+							
Инвентарь и оборудование			+						
Личная гигиена и режим дня				+	+	+			
Правила выполнения домашних заданий							+	+	+
ОРУ									
Для увеличения подвижности плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Для увеличения подвижности суставов ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Для развития гибкости туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника игры									
Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Жонглирование на разную высоту с перемещением	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация техники ударов справа, слева	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекидывание волана в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры									
Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику	+	+	+	+	+				
Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки						+	+	+	+
«Вертушка»							+	+	+

Тестирование физической подготовленности							
Челночный бег 3×10 м	+						
Прыжки через скакалку	+						
Отжимание в упоре лежа	+						
Контрольные упражнения							
Ловкость (жонглирование)					+		
Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет			+				
Оперативное мышление		+					
Подвижность плечевого пояса		+					
Скорость одиночного движения				+			

Планирование учебного материала на II четверть

Учебный материал	Номер урока бадминтона					
	10	11	12	13	14	15
Основы знаний						
Правила безопасности на занятиях бадминтоном, правила выполнения домашнего задания	+	+				
Краткие правила игры и ведения счета	+	+	+	+	+	+
ОРУ						
Для развития гибкости туловища	+	+	+	+	+	+
Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки	+	+	+	+	+	+
С выпадом для повышения скорости выполнения ударов	+	+	+	+	+	+
С гимнастической скакалкой (прыжки)	+	+	+	+	+	+
Техника игры						
Жонглирование на разной высоте с перемещением	+	+	+	+	+	+
Движения, имитирующие удары справа, слева	+	+	+	+	+	+
Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой	+	+	+	+	+	+
Подача у стены, в парах	+	+	+	+	+	+
Прием подачи	+	+	+	+	+	+
Перекидывание волана в парах	+	+	+	+	+	+
Высокодалекие удары	+	+	+	+	+	+
Игры						
Эстафеты с воланом	+	+				

Парные эстафеты с воланом			+			
«Вертушка»				+	+	+
Контрольные упражнения						
Скорость перемещения по площадке				+		
Подача					+	

Поурочное планирование

Урок № 1

1. Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; учитель напоминает материал, пройденный в конце предыдущего учебного года.
2. Изучение способов хвата ракетки.
3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.
4. Контрольные упражнения по физической подготовленности.

Урок № 2

1. Закрепление техники хвата ракетки.
2. Жонглирование на разной высоте с перемещением.
3. Изучение способов передвижения по площадке.
4. Эстафеты с воланом.
5. Контроль подвижности плечевого пояса.

Урок № 3

1. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.
2. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.
3. Контроль оперативного мышления.
4. Изучение правильной техники выполнения подачи.

Урок № 4

1. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.
2. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.
3. Изучение техники имитации ударов справа и слева.
4. Эстафеты с воланом.

Урок № 5

1. Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов.
2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.
3. Контроль скорости одиночного движения.

Урок № 6

1. Изучение техники передачи волана в парах.
2. Совершенствование техники челночного бега.
3. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.
4. Парные эстафеты.
5. Контроль уровня развития координационных способностей.

Урок № 7

1. Совершенствование техники подачи волана в парах.
2. Парные эстафеты.
3. Изучение игры «Вертушка».

Урок № 8

1. Объяснение правил выполнения домашних заданий по бадминтону.
2. Игра «Вертушка».

Урок № 9

Повторение урока № 8.

Урок № 10

1. Повторение правил выполнения домашних заданий по бадминтону.
2. Совершенствование техники жонглирования.
3. Изучение техники подачи у стены, в парах.
4. Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов.
5. Эстафета с воланом.

Урок № 11

1. Повторение правил безопасности на уроках бадминтона.
2. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.
3. Изучение приема подачи.
4. Парная эстафета.

Урок № 12

1. Ознакомление с краткими правилами игры.
2. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.
3. Закрепление техники передвижения по площадке.
4. Парная эстафета.

Урок № 13

1. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.
2. Совершенствование техники приема подачи.
3. Игра «Вертушка».
4. Контроль скорости передвижения по площадке.

Урок № 14

1. Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов.
2. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.
3. Игра «Вертушка».
4. Контроль выполнения подачи.

Урок № 15

1. Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов.
2. Игра «Вертушка».

*Образец
рабочей программы учителя
по бадминтону для 6 класса*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Рассмотрено
На заседании
методического
объединения учителей
естественного цикла
Протокол от _____ 20__ №__

Согласовано
Зам. директора по УВР

«__» _____ 20__ г.

Утверждено
Директор

«__» _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
ПО БАДМИНТОНУ
ДЛЯ 6 КЛАССА
НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы:
_____,
учитель физической культуры

Город,
год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной программы среднего общего образования 5-9 классы для общеобразовательных организаций. Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «**Физическая культура. 5-9 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 241 с.

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.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических, психических качеств и двигательных способностей учащихся; повышение уровня физической подготовленности учащихся, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, соблюдения личной гигиены, закаливание организма, предотвращения травматизма.

Цель программы - формирование знаний по эффективному использованию навыков игры в бадминтон, совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание интереса к занятиям бадминтоном.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, развитие реакции и координации движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством игры в бадминтон;
- освоение знаний об игре в бадминтон;
- обучение навыкам, умениям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Программа по теме «Бадминтон» для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики (приказ МОН ДНР №678 от 30.07.2018 г.), на основании программы *Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей*

общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

Физическая культура»: 1-11 кл.: программа для общеобразовательных организаций сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с. Вариативная тема «Бадминтон» 5-11 класс сост. Мустафеев Л.С.

Вариативный модуль «Бадминтон» является составной частью учебной программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений.

Программа рассчитана на пять лет последовательного изучения материала, соответствующего дидактическому принципу - от простого к сложному. Содержание обучения ежегодно включает закрепление и совершенствование уже изученных элементов и обучение новым.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка, содержание учебного материала, ориентировочные контрольные нормативы, перечень необходимого оборудования и инвентаря, список рекомендованной литературы.

Теоретические сведения предоставляются учащимся как в начале урока в форме короткого объяснения, так и во время периодов отдыха как информминуток, а также во время выполнения упражнений в практическом контексте.

Специальная физическая подготовка является неотъемлемой частью занятия по бадминтону. Упражнения для развития необходимых физических качеств, преимущественно включаются в подготовительную часть урока и в начало основной части урока. При подборе упражнений особое внимание следует уделять развитию подвижности кисти и плечевого сустава, силе мышц рук и плечевого пояса, выполнению выпадов и прыжковых упражнений, бега и передвижениям различными способами, с ускорением и изменением направления и скорости бега, развития скоростной силы, частоты движений, координационных способностей, ловкости и выносливости.

Выполнение ориентировочных контрольных нормативов для определения качества усвоения технических приемов бадминтона является обязательным для всех учащихся. В упражнениях, выполняемых с потерей волана, предоставляется две попытки.

С целью профилактики травматизма на каждом уроке следует обращать внимание на соблюдение правил безопасности жизнедеятельности.

Общая характеристика учебного предмета

№ ур.	Дата		Содержание учебного материала (6 класс)	Примечание
	План	Факт		
1.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта.</p> <p>Специальная физическая подготовка: подвижные игры и эстафеты со скакалкой, обручами, теннисными мячами, ракетками и воланами (переноска).</p> <p>Технико-тактическая подготовка: игровые стойки во время подачи.</p>	
2.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; понятие о точке удара, исходном и ударном положении.</p> <p>Специальная физическая подготовка: подвижные игры и эстафеты со скакалкой, с обручами, теннисными мячами, ракетками и воланом (переноска).</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	
3.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; понятие о точке удара, исходном и ударном положении.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	
4.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; физическая подготовка в бадминтоне.</p> <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.</p>	

			Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	
5.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ловкости, силы, гибкости. Технико-тактическая подготовка: техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	
6.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальная физическая подготовка: упражнения с набивными мячами. Технико-тактическая подготовка: техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	
7.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; правила соревнований. Специальная физическая подготовка: упражнения с набивными мячами. Технико-тактическая подготовка: техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	
8.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; правила соревнований. Специальная физическая подготовка: упражнения с набивными мячами. Технико-тактическая подготовка: серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности.	
9.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; правила соревнований. Специальная физическая подготовка: специальные беговые и прыжковые упражнения.	

			Технико-тактическая подготовка: серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности.	
10.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; правила личной гигиены; самоконтроль. Специальная физическая подготовка: специальные беговые и прыжковые упражнения. Технико-тактическая подготовка: фронтальные и не фронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки.	
11.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; правила личной гигиены; самоконтроль. Специальная физическая подготовка: передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи. Технико-тактическая подготовка: фронтальные и не фронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки.	
12.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; предупреждение травматизма на уроках. Специальная физическая подготовка: передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи. Технико-тактическая подготовка: техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.	
13.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; предупреждение травматизма на уроках. Специальная физическая подготовка: передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи. Технико-тактическая подготовка: техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.	
14.			Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; предупреждение травматизма на уроках.	

			<p>Специальная физическая подготовка: передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: игровые действия в парах.</p>	
15.			<p>Теоретические сведения: правила безопасности на занятиях бадминтоном; предупреждение травматизма на уроках.</p> <p>Специальная физическая подготовка: передвижения по площадке различными способами, удары на сетке, подачи.</p> <p>Технико-тактическая подготовка: игровые действия в парах.</p>	

Критерии оценивания учебной деятельности учащихся

Отметки	Уровни	Показатели оценки
1.	Недостаточный	Выставляется за непонимание и незнание материала программы.
2.	Начальный	Выставляется за непонимание и незнание материала программы.
3.	Средний	Получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании- материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
4.	Достаточный	Ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
5.	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

*Образец
развёрнутого плана-конспекта
урока по бадминтону*

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Урок по физической культуре

для учащихся 5 класса

по теме:

«Основы бадминтона»

Учитель физической культуры

Тема урока: основы бадминтона.

Цель урока:

1. Воспитание интереса к занятиям бадминтоном.
2. Комплексное усвоение знаний, умений и навыков в бадминтон.
3. Формирование знаний по эффективному использованию навыков игры в бадминтон.

Задачи урока:

1. Ознакомление с историей и сущностью игры в бадминтон;
2. Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста;
3. Разучивание подачи и удара в упрощенных условиях.
4. укрепление здоровья, способствовать правильному физическому развитию учащихся.

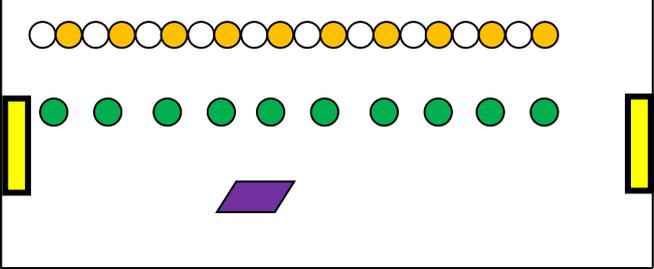
Вид та форма урока: комбинированный

Инвентарь: Сетка, воланы, ракетки, воздушные шары, скакалки, маты.

Место проведения: *спортивный зал.*

Общее количество учащихся: 20, из них: ОМГ – 17, ПМГ – 2, СМГ – 1.

Количество присутствующих на уроке: 20, из них: ОМГ – 17, ПМГ – 2, СМГ – 1.

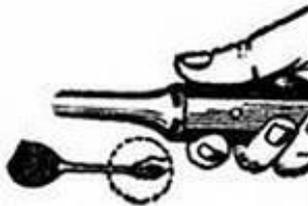
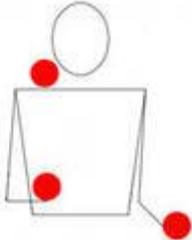
№ п/ п	Содержание урока	Дозирование			Организационно -методические указания
		ОМГ	ПМГ	СМГ	
1. Подготовительная часть 15 мин. Фронтальный та поточный методы.					
	<p>1. Вход в спортивный зал</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>2.1. Построение в одну шеренгу;</p> 	30 с	30 с	30 с	<p>Вход в колон по одному. Учитель находится в центральной части зала. Построение в левом нижнем</p>  <p>Учитель Учащиеся</p>
	<p>2.2. Рапорт физорга: «Класс - Равняйся!», «Смирно!». «По порядку – расчитайся!». «Равнение на середину!». «Товарищ Учитель! Класс у количества 20 человек на урок по физическое культуры построен. Физорг класса».</p> <p>3. Приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>4. Напоминание правил техники безопасности во время занятий по бадминтону.</p> <p>5. Измерение ЧСС за 10 секунд.</p> 	15 с	15 с	15 с	
	<p>6. Выполнение строевых упражнений на месте: «на лево!», «на право!», «кругом!», «на лево!», «Праве плечо вперед в обход по залу «шагом марш!»».</p> <p>7. Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках руки на пояс; • на пятках руки в замок за голову; 	30 с	30 с	30 с	<p>Учащиеся с повышенной ЧСС на уроке выполняют облегчённые упражнения</p>

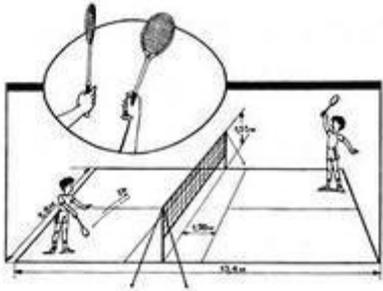
<ul style="list-style-type: none"> • на внешней стороне стопы; • на внутренней стороне стопы. 	30 с 30 с	30 с 30 с	30 с 30 с	
8. Разновидности бега:	2мин	2мин	2мин	
				<p>Правильное выполнение гимнастической стойки.</p> <p>Дистанция между учащимися 1-1.5м.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • змейкой; • по кругу, по спирали, противходом; • приставным шагом правым боком; • приставным шагом левым боком. 	2-20м 2-20м 2- 20м 2- 20м	2-20м 2-20м 2- 10м 2- 20м	2-10м 2-20м ----- -----	<p>Спина ровная, плечи отведены назад.</p> <p>Локти отведены назад.</p>
9. Бег по диагонали: <ul style="list-style-type: none"> • с высоким подниманием бедра; • с захлестыванием голени; • прыжковый бег; • равномерный бег с переходом на шаг. 	2 мин Темп быстрый	2мин Темп средний	2мин Темп медленный	<p>Дистанция между учащимися 1.5-2м.</p> <p>СМГ за диагнозом.</p>
10. Восстановление дыхания командою: «руки вверх – вдох, руки вниз– выдох!».	7-8п	7-8п	7-8п	
11. Специальные упражнения в движении: 	10мин	10мин	10мин	<p>Темп медленный</p> <p>Руки на пояс.</p> <p>Дистанция между учащимися 1.5-2м.</p> <p>Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90 градусов, работают в темп.</p> <p>Темп быстрый.</p>

1. И.п- ракетка перед грудью в согнутых руках, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.	12 п	12 п	12 п	Дистанция 1м, колени 90гр. Правильное дыхание. По команде учителя. Руки поднимать та опускать через стороны.
2.Ракетка в прямых руках за спиной, круговые вращения головой на 4 счета.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
3.Ракетка в правой руке, хват за середину, скручивание в кистевом суставе вправо, влево. Затем в левой руке.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
4.Круговые вращения прямыми руками на 4 счета.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
5. Ракетка в руках перед грудью, на каждый шаг скручивание туловища.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
6.Ракетка вверху в прямых руках, на каждый шаг наклон туловища в сторону.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
7.Ракетка в прямых руках на уровне груди. На каждый шаг мах прямой ногой.	7-8 п	7-8 п	7-8 п	
8.Выпад на каждый шаг. Ракетка в одноименной руке.	7-8 п	7-8 п	-	
9.Гусиный шаг: ракетка перед грудью.	30 с	20 с	10 с	
				Хват руками за середину ракетки. Глаза не закрывать.
10. Прыжки на правой ноге, на левой, на двух на 4 счета.	30 с	20 с	10 с	Держать руку на уровне груди. Поворот кисти на 180 градусов.
				Не сгибать руки в локтевом суставе. Спину держать прямо. Скручивание выполнять к одноименной ноге. Стараться не сгибать ноги в коленях. Наклон выполнять строго в сторону. Прямой ногой коснуться ракетки. Не наклоняться вперед, сзади стоящая нога выпрямлена.

					Объяснить и показать технику держания СМГ по самочувствию, руки на колени.
--	--	--	--	--	--

2. Основная часть 25 мин. Групповой метод.

1. Хват ракетки (держать как молоток). Прямая рука на уровне груди, отводим ракетку вправо, влево за счет кисти. Ракеткой рисуем лежащую «восьмерочку».	5 мин	5 мин	5 мин	 <p align="right">Рис. 21</p> <p>ракетки. Проверить хват у каждого у занимающегося. Обратить внимания на ошибки. Шарик подбиваем на 10-15см Индивидуальный подход к каждому ребенку. Обратить внимание на ошибки, отметить тех, кто правильно</p>
2. Жонглирование воздушным шариком, открытой затем закрытой стороной ракетки.	1 мин	1 мин	1 мин	
 <p>стороной ракетки.</p>	1 мин	1 мин	1 мин	
3. Жонглирование шариком открытой, затем закрытой стороной ракетки, при этом сесть на пол.	1 мин	1 мин	1 мин	
4. То же самое, только лечь на пол.	1 мин	1 мин	1 мин	
5. Жонглирование шарика как можно выше к потолку.	1 мин	1 мин	1 мин	
6. Жонглирование, чередуя – один раз перед собой, затем за спиной слева.	1 мин	1 мин	1 мин	
7. Все те же упражнения выполняются с воляном.	5 мин	5 мин	5 мин	

<p>8.Подача снизу: на раз опускаем волан, на два подбиваем открытой стороной ракетки.</p>	<p>5мин</p>	<p>5мин</p>	<p>5мин</p>	<p>выполняет задание.</p>
<p>9.Игра в «карусель» через сетку.</p>	<p>5мин</p>	<p>5мин</p>	<p>-</p>	<p>Держим волан большим и указательным пальцем за юбочку.</p>
<p>9.Игра в «карусель» через сетку.</p> 				 <p>При выполнении любых ударов хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется. Рука всегда вытянута вперед. Удар выполняется прямой рукой снизу.</p>  <p>Объяснить правила игры.</p> <p>Класс делим на две команды и даем название каждой команде. Первая команда играет на одной стороне площадке, другая на другой. Играют друг на друга. Волан</p>

					отбиваем только сверху. Перемещение по круговой справа под сеткой. Игроки, набравшие 3 штрафных очка, работают за площадкой, выполняя упражнения ОФП (прыжки со скакалкой, пресс, отжимание).
3. Заключительная часть 5 мин. Фронтальный метод					
<p>1. Упр. на восстановление дыхания: 1- руки в стороны (вдох); 2- руки вперёд (выдох); 3- руки вверх (вдох); 4- руки через стороны вниз (выдох). 2. Измерение ЧСС за 10 секунд. 3. Подведение итогов урока. 4. Домашнее задание.</p> 	<p>1 мин 30 с 2 мин 1 мин</p>	<p>1 мин 30 с 2 мин 1 мин</p>	<p>1 мин 30 с 2 мин 1 мин</p>	 <p>Упражнения на внимание. Обратить внимание на правильное дыхание. Обоснованное оценивание учащихся, с указанием на ошибки, определение лучших.</p> <p>Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.</p>	
<p>5. Выход с спортивного зала. По команде « На право!», в раздевалку « шагом - марш!», учащиеся выходят из спортивного зала.</p>	<p>30 с</p>	<p>30 с</p>	<p>30 с</p>		

					Обратить внимание на дисциплину.
--	--	--	--	--	----------------------------------

*Образец
плана-конспекта урока по бадминтону
(для учителей с высшей квалификационной категорией)*

План-конспект типового занятия

Тема: «Бадминтон». Урок № 1.

Задачи:

- 1) ознакомление с историей и сущностью игры в бадминтон;
- 2) разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста;
- 3) разучивание ударов по волану;
- 4) разучивание подачи и удара в упрощенных условиях.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть (15 мин)</i>		
1. Построение, сообщение задач урока	1–2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся Обратить внимание на правильное выполнение упражнений Обратить внимание на правильное дыхание
2. Краткая беседа по истории бадминтона	3 мин.	
3. Перестроения из одной шеренги в две и в три шеренги	2 мин.	
4. Бег в медленном темпе с изменением направления движения	До 3 мин.	
5. ОРУ для развития гибкости	7–8 мин.	
<i>Основная часть (25 мин)</i>		
1. Хват ракетки	3–5 мин.	
2. Специальные упражнения с ракеткой, с ракеткой и воланом (жонглирование) (см. рисунки и пиктограммы)	7–8 мин.	Обратить внимание на технику выполнения
3. Движения, имитирующие удары справа и слева (см. рисунки и пиктограммы)	До 7 мин.	Обратить внимание на технику выполнения, амплитуду
4. Контрольные нормативы	12–15 мин.	Результаты довести до сведения каждого ученика

<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
Подведение итогов, выставление отметок, объявление домашнего задания	2–3 мин.	Учитель выставляет отметку каждому ученику

*Образец
внеклассного мероприятия
по бадминтону*

СЦЕНАРИЙ **внеклассного мероприятия «Соревнования по бадминтону»** **В Муниципальном общеобразовательном учреждении.**

Цели и задачи:

- популяризация бадминтона среди учащихся, совершенствование навыков игры;
- повышение образованности учащихся в области истории возникновения и развития бадминтона, формирование у них стремления заниматься данным видом спорта;
- воспитание у подрастающего поколения чувства гордости за спортивные успехи школы;
- развитие детского самоуправления.

Участники мероприятия:

В мероприятии принимают участие учащиеся 5-6 классов школы. Состав команды 2 человека.

Награждение:

Победители и призеры награждаются грамотами и медалями.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся. (Во время прохождения учащихся на фоне музыки звучит текст)

Ведущий:

Во имя грядущих побед,
Во славу школьного спорта,
Встречайте спортсменов сегодняшних дней,
Идущих к новым рекордам!

Ведущий:

Шагайте дружно, сильные и смелые!
Расправьте шире плечи, загорелые!
Ребята, подтянись! За новые рекорды
Каждый день борись!

Ведущий: Здравствуйте дорогие участники, уважаемые болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике, который посвящен Дню народного единства.

Ведущий: Сегодня мы станем свидетелями интересных сетов, захватывающей борьбы, техничного владения ракеткой, молниеносных передач и точных ударов. Получим массу положительных впечатлений и заряд бодрости.

Ведущий: Представляем вам участников, которым было дано задание придумать название и эмблему команды.

В наших соревнованиях участвуют участники команд:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется директору общеобразовательного учреждения.

(Выступление директора)

Ведущий:

Итак,

Что такое бадминтон?

Не похож он на футбол.

Бегать далеко не надо,

Только прыгай до упаду.

Бей по валанчику сильнеей,

Ну и, главное, точнеей.

Очень дружная игра,

Узнать побольше о ней пора.

В нашей школе бадминтон появился недавно, но уже полюбился детям и взрослым. Я уверен, что наша школа добьется больших успехов в данном виде спорта.

Для произнесения клятвы спортсменов приглашается учитель физической культуры _____

Клятва спортсменов: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих соревнованиях, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд»

1 ведущий: Представляем наше строгое, но справедливое жюри:

1. _____

2. _____

Все добрые слова сказаны, напутствия даны, командам уже не терпится вступить в борьбу.

Пусть этот день запомнит каждый,
Задор его с собой возьмет,
А с бадминтоном кто подружится однажды,
Сквозь годы эту дружбу пронесет!

Ни пуха! Ни пера!

Участников команд приглашаем на жеребьевку.

Соревнования.

Ведущий:

Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять
Мышцы крепче накачать.
Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть
Больше спортом заниматься
И в учёбе не отстать!

Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

Участникам вручаются грамоты и призы.

Ведущий: наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Спасибо всем, кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям, болельщикам. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!!!!!!!!!!!!!!

Награждение.

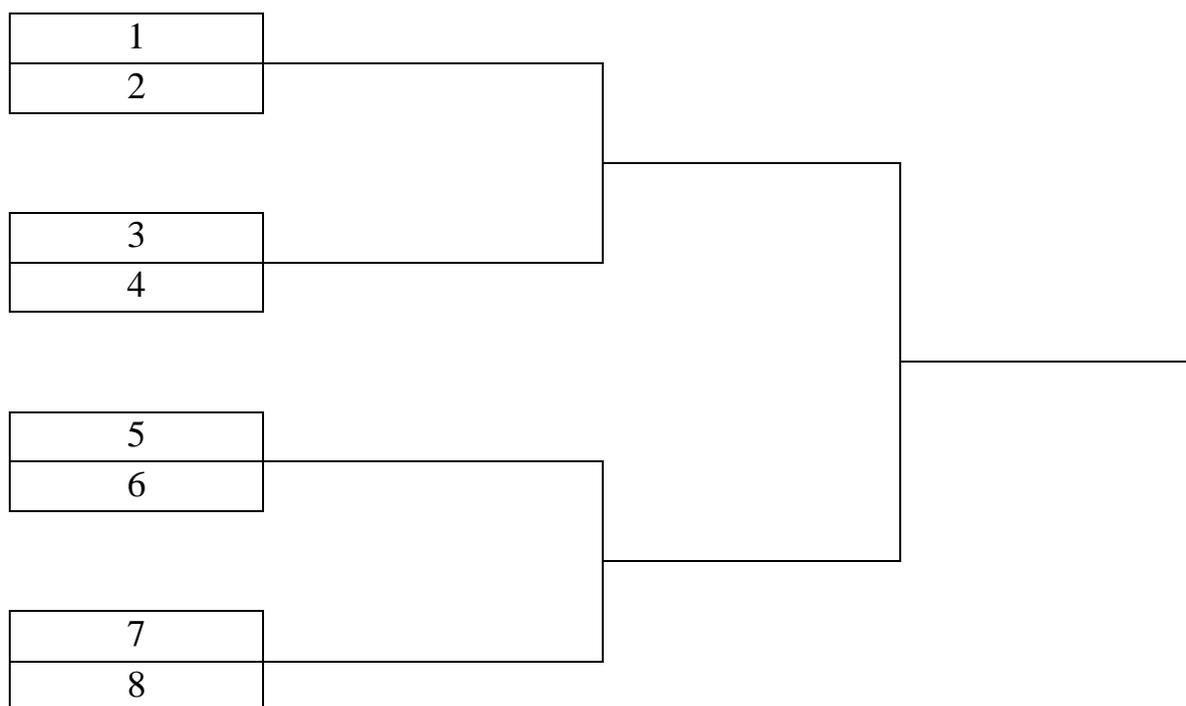
Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете в индивидуальных, победители и призеры в составе команд в командных видах, награждаются грамотами, медалями и подарками, участникам школьных соревнований вручается сувенирная продукция с символикой школы.

Команды классов в командном зачете награждаются грамотами и кубками.

Таблица проведения соревнований
(круговая система)

№ п/п	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	Количество очков	Место
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											

Таблица проведения соревнований
(олимпийская система)



**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира по бадминтону
среди учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения.**

20-21 сентября 20__ г.

1. Цели и задачи

- популяризация бадминтона как средства регулярных занятий физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, стимулирование развития в общеобразовательном учреждении;

2. Место и время проведения

Соревнования проводятся в спортивном зале

Расписание соревнований:

20 сентября - Предварительные игры

09:00 - Регистрация групп

10:00 - Начало игр в группах

14:00 - Торжественное открытие

21 сентября - Стыковые игры (игры на выбывание), полуфиналы и финалы.

10:00 - Начало стыковых игр (игр на выбывание) в группах F и D

13:00 - Начало стыковых игр (игр на выбывание) в группах E и C

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением турнира осуществляет Муниципальное общеобразовательное учреждение. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

Директор школы – _____

Главный судья соревнований – _____

Главный секретарь соревнований – _____

4. Участники соревнований, программа и условия проведения

Соревнования проводятся по смешанной системе (игры в группах и на выбывание), без розыгрыша всех мест в соответствии с правилами вида спорта «бадминтон». В каждой группе разыгрываются первое, второе и третье место.

Соревнования проводятся в следующих категориях:

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Соревнования проводятся в следующих группах:

- группа F. Участвуют игроки 1-4 классы;
- группа E. Участвуют игроки 5-9 классы;

- группа D. Участвуют игроки 10-11 классы.
- группа С. Учащиеся занимающиеся в кружке по бадминтону

Окончательное распределение игроков по группам осуществляется с учетом оценки уровня их игры судейской коллегией.

Участники должны иметь соответствующую физическую и техническую подготовку, допуск врача, знать правила соревнований по данному виду спорта и технику безопасности и строго соблюдать их.

Участники должны иметь опрятную спортивную одежду (футболку, шорты, обувь) и ракетку.

Система проведения соревнований смешанная (игры в группах и на выбывание). Игры проводятся воланами участников.

6. Награждение

Победители и призеры награждаются грамотами и призами.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Соревнования проводятся в соответствии с требованиями Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий.

8. Заявки

Предварительные заявки, включающие: Ф.И.О. (полностью), дату рождения, телефон, принимаются и виза врача до _____

Лица, не имеющие предварительной заявки и не подходящие по возрасту, а также лица, не прошедшие инструктаж по технике безопасности к соревнованиям, не допускаются. Учащиеся нарушающие технику безопасности снимаются с соревнований.

Директор МОУ _____

(ФИО)

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении школьных соревнований
по бадминтону «Золотой волан» среди учащихся 5-6 классов
в Муниципальном общеобразовательном учреждении г. Горловки
«Школа № _____»

В соревнованиях принимают участие сборные команды классов общеобразовательной учреждений. Состав команды 10 человек, из них 5 девочек и 5 мальчиков.

К участию в соревнованиях допускаются мальчики и девочки, которые на момент начала соревнований допущены медицинским работником по состоянию здоровья.

1. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляет администрация общеобразовательного учреждения, учитель физической культуры, педагог-организатор.

2. Программа соревнований

Программа соревнований на всех этапах включает спортивную, образовательную и культурную части: презентация команды в течение 3 минут; комплексная эстафета (пять эстафет на выбор (Приложение 3)); викторина, игра. Игра проводится в соответствии с рабочей программой по физической культуре Основного общего образования, с учетом материально-технического оснащения общеобразовательного учреждения. Список вопросов для викторины составляется в соответствии с рабочей программой по физической культуре Основного общего образования (Приложение 4).

3. Определение и награждение победителей

Команды-победители и команды-призеры определяются в каждом отдельном виде соревнований на каждом из этапов.

Команды-победители определяются по наименьшей сумме мест, набранной по результатам отдельных видов программы соревнований. При одинаковой сумме баллов предпочтение отдается команде, которая показала лучший результат в комплексной эстафете.

Команды-победители и команды-призеры в каждом отдельном виде соревнований награждаются: кубками, дипломами, медалями соответствующей

степени и подарками Муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № _____»

4. Порядок и срок подачи заявок

По результатам проведения медицинского осмотра подается заявка на участие в соревнованиях до « _____ » _____ 20__ года (Приложение 5).



Приложение 1
к Положению
о проведении школьных
соревнований
по бадминтону «Золотой волан»
среди учащихся 5-6 классов

Состав организационного комитета по проведению соревнований

	Директор Муниципального общеобразовательного учреждения, председатель организационного комитета
	Заместитель директора по воспитательной работе Муниципального общеобразовательного учреждения, заместитель председателя организационного комитета
	Председатель профсоюзного комитета Муниципального общеобразовательного учреждения, заместитель председателя организационного комитета
	Председатель родительского комитета Муниципального общеобразовательного учреждения, секретарь организационного комитета

Члены жюри

	Учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения
	Педагог организатор Муниципального общеобразовательного учреждения
	Социальный педагог Муниципального общеобразовательного учреждения
	Педагог-психолог Муниципального общеобразовательного учреждения
	Президент школьного самоуправления Муниципального общеобразовательного учреждения

Приложение 2
к Положению
о проведении школьных
соревнований
по бадминтону «Золотой
волан» среди учащихся 5-6
классов

**Варианты комбинированных эстафет
в соревнованиях**

Эстафета № 1. «Золотые ручки»

Цель эстафеты: обучить детей бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание эстафеты: две команды строятся в колонны по одному. У направляющего волан. перед каждой командой на расстоянии 10-12 м. Стоит ориентир. нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до ориентира, обойти его и быстро вернуться в команду, передав волан следующему игроку. при потере волана игра продолжается с этого же места.

Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

Эстафета № 2. «Золотые линии»

Цель эстафеты: совершенствовать умение подбивать волан ракеткой, перебрасывая его через две линии.

Описание эстафеты: на участке чертят две линии на расстоянии 6-10 м одна от другой. У одной линии на расстоянии вытянутых рук располагаются две команды. У детей одной из команд в руках воланы и ракетка. Они перебрасывают волан ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку детям другой команды, затем приносят воланы и передают также их. Побеждает та команда, которая перебросила через две черты большее число воланов.

Эстафета № 3. «Золотое кольцо»

Цель эстафеты: закрепить умение бросать волан в вертикальную цель.

Описание эстафеты: на расстоянии 5-7 м от баскетбольного щита встают в колону по одному. По очереди ударом ракеткой по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или баскетбольный щит. Попадание воланом в баскетбольный щит оценивается в 1 очко, в баскетбольное кольцо – 2 очка. Выигрывает команда, набравший наибольшее количество очков.

Эстафета № 4. «Золотая ракетка»

Цель эстафеты: совершенствовать передачи мяча, развивать точность движений.

Описание эстафеты: играющие располагаются в 2 шеренги (команды), с интервалом в 1,5-2 м команда от команды. По сигналу учащийся кладет волан на

ракетку и бегом оббегает фишку и передает следующему в команде, тот, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляет ее дальше и так до конца колонны. Выигрывает команда, быстрее закончившая свое задание и допустившая меньшее число падений мяча.

Эстафета № 5. «Золотой волан»

Цель эстафеты: совершенствовать умение точно отбивать волан, после передачи.

Описание эстафеты: эстафета проводится двумя командами, которые встают в колонну по одному. У каждого – ракетка. Входящему в колонне дают волан. Он встает в 4-5 шагах напротив колонны и бросает волан своему игроку. Стоящий первым в колонне должен ударом ракетки отбить волан в руки входящему. Побеждает команда, которая первая четко выполнила задание.



Приложение 3
к Положению
о проведении школьных
соревнований
по бадминтону «Золотой
волан» среди учащихся 5-6
классов

**Вопросы для викторины
соревнований по бадминтону «Золотой волан»
среди учащихся 5-6 классов**

1. Где зародился современный бадминтон?
2. В каком году была создана Международная федерация бадминтона?
3. Сколько очков необходимо набрать для победы в гейме?
4. Какие существуют ошибки при подаче?
5. В какой ситуации назначается «спорный»?
6. Какие предусмотрены перерывы во время бадминтонного матча?
7. Какие вы знаете виды подач?
8. Как называется самый сильный удар в бадминтоне?
9. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне?
10. Что такое основная игровая стойка?
11. Какие вы знаете способы перемещения назад и в чем их отличия?

**Тестирование для
соревнований по бадминтону «Золотой волан»
среди учащихся 5-6 классов**

1. До скольких очков играют в бадминтон?
А. 21
Б. 20
В. 11
2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?
А. 1
Б. 2
В. 3
3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?
А. 5,18 м х 13,4 м
Б. 6,18 м х 13,4 м
В. 7,18 м х 13,4 м
4. Смена сторон.
А. По окончании первого гейма;
Б. Перед началом третьего гейма
В. Оба ответа верны

5. В какой стране зародился бадминтон?

А. Индия

Б. Англия

В. США

6. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

7. Как называется мячик для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

8. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

9. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

10. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

11. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Вопрос	Ответ
1	А
2	В
3	А
4	В
5	А
6	Б
7	А
8	Б
9	А
10	Б
11	А

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Приложение 4
к Положению
о проведении школьных
соревнований
по бадминтону «Золотой
волан» среди учащихся 5-6
классов

Заявка

Команда

(название команды)

Класс _____

Общеобразовательного учреждения _____

на участие в соревнованиях по бадминтону «Золотой волан» среди учащихся 5-6 классов

№	Фамилия, имя	Дата рождения	ИНН	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Директор

(подпись)

(ФИО)

Врач

(подпись)

(ФИО)

Представитель команды

(подпись)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ г. _____ «Школа № ____»

_____ А.А.Иванова

Приказ от _____ № _____

ИНСТРУКЦИЯ № _____

по технике безопасности на занятиях бадминтоном

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

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

– стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;

– площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

– площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

– иметь коротко остриженные ногти;

– волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;

– заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– знать и соблюдать простейшие правила игры;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

– проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;

– провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

– Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

– Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

– При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

– Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.

– Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.

– Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

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

– Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.

– Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

– избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

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

РАЗРАБОТАЛ

(подпись)

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Инженер по охране труда

(подпись)

(ФИО)

Заместитель директора
по УВР

(подпись)

(ФИО)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев Н. И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Н. И. Алексеев; кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. – Архангельск, 1993. – 15 с.
2. Бабанский Ю.К. Требования к современному уроку // Физическая культура в школе. 2014. №6. с.7–10.
3. Бадминтон. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бадминтон>
4. Бадминтон в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ilovebadminton.ru/badminton-v-rossii/>
5. Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом Министерства образования и науки Донецкой Республики от 07 августа 2020 г. № 120-НП.
6. Дозэрти М.. Клиническая диагностика болезней суставов // Мн.: Тивали, 1993. – 144 с.
7. Инвентарь для бадминтона [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton/>
8. История возникновения бадминтона [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton/>
9. Кадетова Н. В. К вопросу о методах освоения элементов техники игры в бадминтон на начальном этапе обучения юных бадминтонистов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7-й Междунар. науч. конгр. : материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 172–173.
10. Методическое пособие для учителей и учащихся 5-11 классов по предмету «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Горловки / сост. Ткаченко С. И., Череповский С. С., Тарасова И. А., Шикита К. П., Величко М. С.– Горловка, 2020. – 84 с.
11. Национальная федерация бадминтона в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.badm.ru>
12. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
13. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденная Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).
14. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 5-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 259 с.
15. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения" под общей редакцией П.А.Ф.Х. Ренстрема. Киев, Олимпийская литература, 2003. – 471 с.

16. Техника безопасности на занятиях бадминтоном [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/1Si87aZDGd7XwAVldFE1PQxVmEJajFVZD/view>
17. Турманидзе В. Г. Методика обучения бадминтону для учителей в общеобразовательных учреждениях 5-11 классы: пособие / В. Г. Турманидзе. - 60 с.
18. Турманидзе В. Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона / В. Г. Турманидзе // Личность. Культура. Общество. – 2008. – Т. 10, вып. 2 (41). – С. 379–383.
19. Турманидзе В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. - М.: Чистые пруды, 2009. -32с.: ил. - (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе» вып. 25).
20. Турманидзе В.Г. Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов: учебное пособие/В.Г. Турманидзе, С.Н. Якименко, А.В. Турманидзе. - Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. -140 с.: ил.
21. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.
22. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
23. Щербаков А. В. Бадминтон. Спортивная игра: учеб. -метод. пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Сов. спорт, 2010. – 153 с.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	3
РАЗДЕЛ I. БАДМИНТОН. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	4
Бадминтон. История возникновения и развития.....	4
Бадминтон в олимпийском движении.....	5
История бадминтона в России и Донецкой Народной Республике.....	6
Бадминтон в общеобразовательных организациях Донецкой Народной Республики.....	7
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ БАДМИНТОНА	8
Инвентарь для игры в бадминтон.....	8
Площадка для игры в бадминтон.....	9
Жеребьевка.....	10
Счет.....	10
Смена сторон.....	11
Правила подачи в бадминтоне.....	11
Правила бадминтона для одиночных игр.....	12
Правила бадминтона для парных игр.....	12
Ошибки поля подачи.....	13
Нарушения.....	13
«Спорный».....	14
Волан вне игры.....	15
Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания.....	15
Хват ракетки.....	16
Ошибки при выполнении хвата.....	17
Стойка бадминтониста.....	18
Подача.....	18
Низкая подача открытой стороной ракетки.....	19
Низкая подача закрытой стороной ракетки.....	19
Высоко-далекая подача.....	19
Плоская подача - замах и удар.....	20
Основные удары в бадминтоне. Высоко-далекий.....	20
Смэш и полусмэш.....	21
Удар сверху закрытой стороной ракетки.....	22
Плоский удар справа.....	22
Плоский удар слева.....	23
Укороченный и короткий удары.....	23
Удар снизу.....	24
Передвижение в бадминтоне.....	25
Подводящие упражнения с воланом и ракеткой.....	28
Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ).....	31
Проведение игр и игровых упражнений с элементами бадминтона.....	35
Комплекс упражнений для домашнего задания.....	37

Основы техники безопасности на занятиях бадминтоном. Предупреждение травматизма.....	41
Бадминтон: польза для здоровья.....	42
РАЗДЕЛ III. ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ТЕМЕ «БАДМИНТОН».....	44
Образец рабочей программы учителя по бадминтону для 5 класса.....	44
Образец календарно-тематического планирования по бадминтону для 5 класса.....	51
Образец планирования по бадминтону для 5 класса.....	54
Образец рабочей программы учителя по бадминтону для 6 класса.....	56
Образец развёрнутого плана-конспекта урока по бадминтону.....	63
Образец плана-конспекта урока по бадминтону (для учителей с высшей квалификационной категорией).....	71
Образец внеклассного мероприятия по бадминтону.....	72
Образец Положения о проведении турнира по бадминтону.....	76
Образец Положения о проведении школьных соревнований по бадминтону.....	78
Инструкция по технике безопасности на занятиях бадминтоном.....	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	89
СОДЕРЖАНИЕ.....	91