

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08. 2023 г
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА**

«Бадминтон»

Учитель физической культуры:
Поморцева Наталья Евгеньевна

2023 год

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

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

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

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая

возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Актуальность

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в бадминтон. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп первого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Педагогическая целесообразность

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников. Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; - действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 10-13 лет

Возрастные особенности детей 10-13 лет.

Это уже не малыши, но еще не старшие дети. Такой возраст объединяет части характеров, присущие старшим детям (интеллектуальное развитие, нормы морали, противоречивость и т.п.) и младшим (непосредственность, неумение концентрировать внимание и т.п.). Дети стремятся подражать старшим и пример взрослого очень важен. Беседа – лучший метод воздействия.

Физический рост и развитие:

- у девочек очень резкий скачок в росте, по сравнению с мальчиками;
- у мальчиков период замедления роста;
- непропорциональное развитие тела вызывает ощущение неловкости, неуклюжести;

Характерные особенности:

- физические навыки, ловкость и сила оказывают большое влияние на статус среди сверстников и на мнение о себе;
- начинается формирование критического мышления;
- колебания настроения;
- боятся проиграть, чувствительны к критике;

- начинают понимать и принимать нравственные нормы;
- шумны, любят спорить;
- начинают проявлять интерес к противоположному полу, в то же время возможны конфликты.
- энергичные, инициативные, «легки на подъем»;
- стремятся к лидерству и соперничеству;
- хотят выглядеть постарше, взрослее среди сверстников, с помощью копирования определенных элементов (не всегда положительных) поведения взрослых.

Срок реализации

Срок реализации программы 2 года. Период обучения сентябрь-май

Формы и режим занятий

Форма занятий групповая. Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 ч.

Цель и задачи программы

Цель программы. Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании игры в бадминтон в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

образовательные задачи:

- познакомить с историей бадминтона;
- обучить техническим действиям игры в бадминтон;

оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития.

Воспитательные задачи:

- воспитывать положительные качества личности;
- воспитывать умения сотрудничать в учебной и соревновательной деятельности.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Формы организации учебных занятий

Основной тип занятий — тренировка.

Единицей учебного процесса является блок занятий (тем). Каждая такая тема охватывает изучение отдельной дисциплины или ее части. В программе количество часов на изучение материала определено для тематических блоков занятий, связанных с изучением основной темы. Внутри блоков производится разбивка по времени изучения тем. С учетом регулярного повторения ранее изученных тем темп изучения отдельных разделов блока определяется субъективными и объективными факторами.

Каждая тема начинается с постановки задачи — характеристики техники выполнения упражнения, которое предстоит освоить обучающимся.

Изучение нового материала носит сопровождающий характер. Далее проводится тренинг по отработке навыков выполнения отдельных элементов изучаемого упражнения, соответствующие минимальному уровню планируемых результатов обучения. Тренинг переходит в комплексную работу по внедрению изученного упражнения в мероприятия, носящие соревновательный или практически - значимый характер.

В ходе обучения учащимся периодически предлагаются короткие (5— 10 мин) контрольные тестирования на проверку освоения изученных элементов, что ведет к закреплению умений и служит регулярным индикатором успешности образовательного процесса.

Основная методическая установка — обучение учащихся основам самостоятельной индивидуальной и групповой работы по практическому применению изученных упражнений.

Индивидуальное освоение ключевых способов деятельности происходит на основе системы заданий и алгоритмических указаний, изложенных в инструкционной части занятия.

Отбор методов обучения обусловлен тренировочной направленностью занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их различных по сложности условиях.

На занятиях применяются следующие методы: словесный, наглядный, практического тренинга, игровой чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение упражнения. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера, инструктаж по правилам техники безопасности, соблюдении правил гигиены, санитарии.

Организация и проведение учебного занятия

Включает следующие структурные элементы помимо основной части:

- Инструктаж:
 1. вводный – проводится перед началом тренировочных упражнений;
 2. текущий – проводится во время тренировочных упражнений;
 3. заключительный;
- подведение итогов, анализ и оценка работ. Подведение итогов предусматривает рефлексию, коллективный анализ;

- приведение в порядок места занятия

Информационно-методические образовательные ресурсы

<http://открытыйурок.рф/>

<https://nsportal.ru/>

<https://infourok.ru/>

<http://fizcult.uroki.org.ua/course20.html>

<https://kopilkaurokov.ru>

Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.

Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.

В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.

Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.

Оборудование:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Сетка для бадминтона со стойками	1
Свисток	2
Ракетка для бадминтона	6
Секундомер	2
Волан перьевой	20
Корзина для воланов	1

Фишки (конусы)	4
----------------	---

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала спортивной секции по бадминтону. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

В результате освоения программы по бадминтону занимающиеся должны:

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся

Методы отслеживания и диагностики результатов:

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по программе является соревнования по бадминтону.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов

№ п/п	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек.	10	15	20	25
2	Удар сверху через сетку	2	3	5	7
3	Выполнение короткой передачи, кол-во раз	2 из 10	4 из 10	5из 10	6из 10
4	Выполнение высокой подачи, кол-во раз	1	3	4	5
5	Выполнение короткой подачи	1	1	2	3

Учебно-тематический план

Содержание курса, формы организации видов деятельности

№	Наименование раздела	Количество часов					
		Всего		Теоретические занятия		Практические занятия	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Введение						
1.1	История развития бадминтона.	-	1	-	1	-	-
1.2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	1	1	-	-
1.3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	2	1	1	1	1
1.4	Техника безопасности во время занятий бадминтоном.	1	1	1	1	-	-
1.5	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	1	1	1	1
2	Ознакомление с элементами техники игры в бадминтон.	28	27	-	-	28	27
3	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.					
	ИТОГО	34	34	4	5	30	29

1 год обучения

Наименование раздела	Содержание учебного материала
Вводное занятие	План работы факультативного занятия. Правила поведения на занятии и режим работы.
Гигиена спортсмена и закаливание	Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
Места занятий, их оборудование и подготовка	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время игры	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Общая физическая подготовка	<p><i>Комплекс общеразвивающих упражнений</i></p> <p>1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.</p> <p>2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.</p> <p>3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.</p> <p>4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.</p> <p>5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлинённый.</p> <p>6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.</p> <p>7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.</p> <p>8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.</p> <p>9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.</p> <p>10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.</p> <p>11. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).</p> <p>12. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1-наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).</p> <p>13. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).</p> <p>14. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4</p>
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		– подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз) 15. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)
Ознакомление элементами игры	с	Ознакомление с воланом. Как держать ракетку Стойка и перемещение Подача Удары -удары справа-сверху -удары слева-сверху -удары снизу
Подвижные игры с элементами бадминтона	с	Воланом в круг. Волан навстречу волану. Попади в круг. Подбей волан. Кто дальше.
Контрольные упражнения и спортивные соревнования		Согласно плану спортивных мероприятий.

2 год обучения

Наименование раздела	Содержание учебного материала	
Вводное занятие		План работы факультативного занятия. Правила поведения на занятии и режим работы. История развития бадминтона.
Гигиена спортсмена и закаливание		Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта.
Места занятий, их оборудование и подготовка		Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время игры		Дисциплина – основа безопасности во время занятий спортивными играми. Возможные травмы и их предупреждения
Ознакомление с правилами соревнований	с	Судейство соревнований игры
Общая физическая подготовка		<i>Упражнение для развития мышц спины:</i> Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 8 раз. <i>Упражнение для развития гибкости:</i>

	<p>Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 12-15 раз</p> <p><i>Упражнение для развития силы рук:</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 10 раз.</p> <p><i>Упражнение для развития прыгучести:</i> Прыжки в длину с места (на максимальный результат): 5-7 раз.</p> <p><i>Упражнение для развития выносливости:</i> бег в среднем темпе по 10 минут 2 раза в неделю.</p> <p><i>Упражнение для развития силы ног:</i> Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ногах: девочки – 2 подхода по 7 раз мальчики – 2 подхода по 10 раз.</p>
Техническая подготовка.	<p>Высоко-далекая подача</p> <p>Высокий атакующий удар</p> <p>Плоский удар</p> <p>Короткий-быстрый удар над головой, выполняемый в направлении справа налево</p> <p>Нападающий удар (смеш)</p> <p>Жонглирование открытой стороной ракетки.</p> <p>Жонглирование закрытой стороной ракетки.</p> <p>Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.</p> <p>Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.</p> <p>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.</p> <p>Игра в парах двумя и тремя воланами.</p>
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.

Приложение 1

Ознакомление с элементами игры (1 год обучения)

Ознакомление с воланом.

Детей знакомят с качествами волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полета от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

Как держать ракетку.

Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах.

Стойка и перемещение.

Ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению — быстрота, легкость, своевременность.

Подача.

При подаче волана ребенок встает в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставит вперед, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи ребенок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

Удары.

В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти при ударах слева — тыльная. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу. Техника выполнения некоторых ударов довольно сложная. Поэтому в 1 год следует учить только основным и доступным способам ударов.

Удары справа-сверху являются основными в игре в бадминтон. Для выполнения удара необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука ракеткой отводится вверх-назад, игрок ожидает, пока парашютирующий волан снизится примерно на 25-30 см по отношению к поднятой вверх ракетке. В этот момент следует начать резкое движение кистью, стараясь ударить волан прямо над головой. Выполняя высокий удар, ребенок сопровождает волан ракеткой вперед-вверх.

Удары слева-сверху являются более сложными для игроков, чем удары справа-сверху. Их выполняют стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, ракетка движется на замах по дуге вниз-влево. Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Удары снизу выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Они требуют значительного усилия, поэтому детей дошкольного возраста нецелесообразно им обучать.

Методические рекомендации

Обучение детей игре в бадминтон нужно начинать с подготовительных упражнений с воланом, затем — с воланом и ракеткой (упражнения жонглирования воланом правой и левой стороной ракетки). Выполняются также подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава (например, круговые движения кисти с опущенной вниз ракеткой). К обучению ударам следует переходить лишь после того, как дети научатся легко передвигаться по площадке и правильно держать ракетку.

Важно научить детей следить за воланом глазами и стараться попасть по волану центром струнной поверхности ракетки. Важно, чтобы ребята нашли правильное положение ракетки при ударе. После освоения удара лицевой стороной ракетки выполняются удары тыльной стороной, а затем — попеременно. Упражнение можно усложнить, изменяя силу удара, производя удары в движении по прямым, ломаным линиям, по кругу.

Подача волана чаще всего выполняется ударом снизу. При этом ракетка в момент соприкосновения с воланом не должна подниматься выше пояса. Для обучения подачи снизу можно использовать следующий прием. На высоте пояса натягивается веревка и подвешиваются воланы. Ребенок встает так, чтобы носок впереди стоящей ноги находился под веревкой, и наносит удар по волану. Движение ракетки заканчивается на высоте вытянутой веревки. Повторив подачу много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки. После этого можно предложить детям самим держать волан и выполнить подачу таким же способом.

В процессе обучения в 1 год обучения возникают трудности, связанные со сложностью управления воланом, так как действия детей еще не отработаны. Неточный удар одного ребенка затрудняет правильный ответный удар другого. Поэтому к началу обучения игре в бадминтон через сетку дети уже должны уметь действовать ракеткой и воланом.

После того как учащиеся достаточно хорошо овладевают ракеткой и воланом, можно предложить сыграть в бадминтон на победителя. Для этого натягивается сетка, дети делятся на две команды. Одна команда называется командой нападающих, она подает воланы. А вторая команда — команда защитников, она отражает удары через сетку. Через 3 — 5 мин команды меняются ролями. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам. Теперь уже игроки в каждой команде подают волан по очереди. Если команде не удастся отбить волан через сетку, она проигрывает очко, и подача переходит к другой команде.

В ветреный день можно положить вовнутрь колпачка немного пластилина — волан станет тяжелее.

Периодически необходимо давать ребенку выполнять упражнения и побуждать его к игре левой рукой, чтобы обе руки развивались равномерно.

Упражнения:

1. Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой — в правую.
2. Вытянуть руки вперед, поднять вверх и переложить волан из руки в руку.
3. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую.
4. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.
5. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.
6. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать его.
7. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой (правой, потом левой).
8. Подбросить волан вверх левой рукой и поймать его правой. Затем все, наоборот.
9. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
10. Имитация разных движений ракеткой (без волана).
11. Ударить ракеткой по подвешенному на веревке волану (высоту волана следует периодически менять).
12. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд (30 — 40 см).
13. Отбить волан ракеткой вверх (30 — 50 см) продвигаясь маленькими шагами вперед.
14. Отбить волан ракеткой вверх стоя в кругу (диаметр круга 1 — 2 м).
15. Подбросить волан одной рукой вверх (2 — 3 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).
16. Один ребенок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.
17. Один ребенок бросает волан рукой стоящему напротив игроку (расстояние 2 — 3 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками. Упражнение повторяется. Через несколько минут дети меняются ролями.
18. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю.
19. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3 — 4 м. Вначале один ребенок подает волан, а другой отбивает. После нескольких минут игры дети меняются ролями.
20. На середине площадки на высоте 120 см натягивается сетка. Дети распределяются по два и встают с двух сторон от сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону через сетку. Через определенное время игроки меняются ролями.
21. Дети становятся парами на расстоянии 3 — 4 м один от другого. По сигналу они направляют волан ракеткой друг другу, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая больше передач без падения волана на землю.

Подвижные игры с элементами игры

Воляном в круг.

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

Волян навстречу воляну.

Дети становятся парами на расстоянии 2 — 3 м один от другого. У всех детей — по воляну. По сигналу они начинают перебрасывать воляны друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волян (воляны не должны сталкиваться и падать).

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

Попади в круг.

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

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

Подбей волян.

Дети свободно располагаются на площадке, каждый — с ракеткой и воляном. По сигналу воспитателя все подбивают волян вверх, стараясь не дать ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волян в воздухе и не даст ему упасть.

Кто дальше.

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

Приложение 2

Техническая подготовка (2 год обучения)

Высоко-далекая подача.

Замах. Центр Тяжести (ЦТ) 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.

Упражнение: Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.

Высокий атакующий удар.

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 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.

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 воланом 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.

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

Плоский удар.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

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

Короткий-быстрый удар над головой, выполняемый в направлении справа налево.

Замах — в отличие от смеха локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка — кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху-вперед-вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара.

Упражнение: Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.

Нападающий удар (смеш) - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

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 смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

Упражнение: Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

Приложение 3

Тематическое планирование

1 год обучения

1 четверть

№ п/п	Тематический материал	Кол-во ч
1	<i>Вводное занятие</i> План работы факультативного занятия. Правила поведения на занятии и режим работы.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений	1
3	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Ознакомление с воланом	1
4	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Как держать ракетку	1
5	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек	1
6	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Воланом в круг.	1
7	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Волан навстречу волану	1
8	<i>Тестирование</i> Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек	1

2 четверть

№ п/п	Тематический материал	Кол-во ч
1	<i>Вводное занятие</i> Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений	1
3	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Стойка и перемещение	1
4	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Подача	1
5	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Удар сверху через сетку	1
6	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Попади в круг.	1
7	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Подбей волан.	1
8	<i>Тестирование</i> Удар сверху через сетку	1

3 четверть

<i>№ п/п</i>	<i>Тематический материал</i>	<i>Кол-во ч</i>
1	<i>Вводное занятие</i> Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений	1
3	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Удары справа-сверху	1
4	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Удары слева-сверху	1
5	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Удары снизу	1
6	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Подача (закрепление)	1
7	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Выполнение короткой передачи	1
8	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Кто дальше.	1
9	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Перышко.	
10	<i>Тестирование</i> Выполнение короткой передачи кол-во раз	

4 четверть

<i>№ п/п</i>	<i>Тематический материал</i>	<i>Кол-во ч</i>
1	<i>Вводное занятие</i> Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений	1
3	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Выполнение высокой подачи	1
4	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Выполнение короткой подачи	1
5	<i>Ознакомление с элементами игры</i> Учебная игра по упрощенным правилам	1
6	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Пятнашки с воланом	1
7	<i>Подвижные игры с элементами бадминтона</i> Волан навстречу волану	1
8	<i>Тестирование</i> Выполнение короткой подачи кол-во раз	1

2 год обучения

1 четверть

№ п/п	<i>Тематический материал</i>	Кол-во ч
1	<i>Вводное занятие</i> План работы факультативного занятия. Правила поведения на занятии и режим работы. История развития бадминтона.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы рук	1
3	<i>Техническая подготовка.</i> Стойка и перемещение (закрепление техники выполнения) Учебная игра	1
4	<i>Техническая подготовка.</i> Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек (закрепление техники выполнения) Учебная игра	1
5	<i>Техническая подготовка.</i> Подача (закрепление техники выполнения) Учебная игра	1
6	<i>Техническая подготовка.</i> Удар справа-сверху (закрепление техники выполнения) Учебная игра	1
7	<i>Техническая подготовка.</i> Удар слева-сверху (закрепление техники выполнения) Учебная игра	1
8	<i>Тестирование</i> Набивание (жонглирование) волана, за 30 сек	1

2 четверть

№ п/п	<i>Тематический материал</i>	Кол-во ч
1	<i>Вводное занятие</i> Дисциплина – основа безопасности во время занятий спортивными играми. Возможные травмы и их предупреждения	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости	1
3	<i>Техническая подготовка.</i> Удар сверху через сетку Учебная игра	1
4	<i>Техническая подготовка.</i> Высоко-далекая подача Учебная игра	1
5	<i>Техническая подготовка.</i> Высокий атакующий удар Учебная игра	1
6	<i>Техническая подготовка.</i>	1

	Плоский удар Учебная игра	
7	<i>Техническая подготовка.</i> Короткий-быстрый удар над головой, выполняемый в направлении справа налево Учебная игра	1
8	<i>Тестирование</i> Удар сверху через сетку	1

3 четверть

<i>№ п/п</i>	<i>Тематический материал</i>	<i>Кол- во ч</i>
1	<i>Вводное занятие</i> Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений для развития выносливости	1
3	<i>Техническая подготовка.</i> Нападающий удар (смеш) Учебная игра в парах	1
4	<i>Техническая подготовка.</i> Жонглирование открытой стороной ракетки. Учебная игра в парах	1
5	<i>Техническая подготовка.</i> Жонглирование закрытой стороной ракетки. Учебная игра в парах	1
6	<i>Техническая подготовка.</i> Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. Учебная игра в парах	1
7	<i>Техническая подготовка.</i> Выполнение короткой передачи кол-во раз Учебная игра в парах	1
8	<i>Техническая подготовка.</i> Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше. Учебная игра в парах	1
9	<i>Техническая подготовка.</i> 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. Учебная игра в парах	
10	<i>Тестирование</i> Выполнение короткой передачи кол-во раз	

4 четверть

№ п/п	Тематический материал	Кол-во ч
1	<i>Вводное занятие</i> Судейство соревнований игры	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Комплекс общеразвивающих упражнений для развития прыгучести	1
3	<i>Техническая подготовка.</i> Удар сверху через сетку (закрепление техники выполнения) Учебная игра в парах	1
4	<i>Техническая подготовка.</i> Высоко-далекая подача (закрепление техники выполнения) Учебная игра в парах	1
5	<i>Техническая подготовка.</i> Выполнение короткой подачи Учебная игра в парах	1
6	<i>Техническая подготовка.</i> Плоский удар (закрепление техники выполнения) Учебная игра в парах	1
7	<i>Техническая подготовка.</i> Игра в парах двумя и тремя воланами. Учебная игра в парах	1
8	<i>Тестирование</i> Выполнение короткой подачи кол-во раз	1