

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Лаишевский детский дом»

Принята на заседании
Педагогического совета
от " 07 " сентября 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ГБУ «Лаишевский
от " 08 " сентября 2022г.
Валиуллина Р.Х.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по бадминтону**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Гайнудинова Марина Васильевна,
Инструктор по физической культуре

г. Лаишево, 2022

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	4
Материально-технические условия реализации программы	7
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения	9
Учебный план	12
Содержание курса	13
Календарно-тематический план	20
Техника безопасности на занятиях бадминтоном	25
Основы бадминтона	27
Специальные упражнения бадминтониста	31
Уровень физической подготовленности обучающихся. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне	39
Список рекомендуемой литературы	42

Направленность

Программы спортивной направленности способствуют развитию физических возможностей, формированию здорового образа жизни. Обучающиеся приобретают навык игры по определенному виду спорта, тем самым формируют свое положительное отношение к себе и своему здоровью. Результатом деятельности спортивных секций является участие в спортивных соревнованиях, полученные знания, умения и навыки, сформированные компетенции по выбранному виду спорта.

Целью физкультурно-спортивной направленности является воспитание и привитие навыков физической культуры воспитанникам и, как следствие, формирование здорового образа жизни, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Работа с воспитанниками предполагает решение следующих задач:

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- организация межличностного взаимодействия воспитанников на принципах успеха;
- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;
- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

Программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность. 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.

Нормативно-правовая основа:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 120-ФЗ от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Устав ГБУ «Лаишевский детский дом».
- Локальные акты, регламентирующие деятельность ГБУ «Лаишевский детский дом».
- Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.20013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Конституция Республики Татарстан;
- Закон Республики Татарстан № 68 -ЗРТ от 22.07.2013г. «Об образовании»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблема со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны

Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнения довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств,

польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

В дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки воспитанников.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

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

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.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы бадминтона.
2. Основы техники и тактики бадминтона.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

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

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

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

Возрастной диапазон обучаемых: 11 – 16 лет.

Сроки реализации программы: 2 года

Условия реализации программы:

Кадровые условия: Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел навыки подготовки и организации работы по бадминтону определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года No 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бадминтона, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

На этапах совершенствования спортивного мастерства высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не меньше трех лет.

Материально технические условия реализации программы дополнительного образования:

Наличие спортивного зала, спортивный инвентарь и оборудование
Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;
- помещения для работы со специализированными спортивными снарядами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать, установленным

санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, сетка волейбольная, гранаты для метания, маты, канат, скамейки, а также спортивные комплексы для лазания, подтягивания, качания.

Формы занятия : (групповые, индивидуальные, фронтальные).

Виды занятий: игры (познавательные; творческие; диагностические; ролевые и т.д.), конкурс, соревнование, экскурсия,

Количество учебных часов в неделю Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 35 часов в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Количество обучающихся в группе одна группа до 20 человек.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

знать/понимать

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- высоту сетки;
- инвентарь, площадка для игры;
- хватка ракетки;
- задачи и значение бадминтона для физического воспитания;
- требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю;
- классификация ударов в бадминтоне;
- технику и тактику игры в бадминтон;
- механические свойства ракетки и их использование при различных ударах;
- характеристика игры, задачи игры и требования к физической и технической подготовленности игрока в бадминтоне

уметь

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары;
- умение пользоваться спортивной терминологией;
- участвовать в течение учебного года в соревнованиях;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- провести подготовительную часть занятия;
- участвовать в течение учебного года в соревнованиях;
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре
- имитировать удары с передвижением по площадке
- участвовать в течение учебного года в соревнованиях

обладать

- умением выполнять точные и пространственные, временные и мышечные восприятия;

- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями;

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.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценивается участие в различных уровнях соревнований соревнованиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения предмета. 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Учебный план.

Первый год обучения .

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	5	5	-	Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17	-	17	Практические задания
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	-	8	Практические задания
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5	-	5	Соревновательная
	Итого	35	5	30	

Второй год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	5	5		Тестирование
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	17	-	17	Практические задания
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	-	8	Практические задания
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	5	-	5	Соревновательная
	Итого	35	5	30	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. **Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону.

Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон. Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического

развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». 19 Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

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

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса

Наименование раздела	Краткое содержание	Год обучения
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры.	История развития бадминтона. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	первый год
Базовые понятия физической	Физическое развитие. Основные показатели физического развития.	первый

культуры.	Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки.	год
Физическая культура человека.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	первый год
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой.	Организация и проведение занятий бадминтоном. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	первый год
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.	первый год
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.	первый год
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.	Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	первый год

Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	первый год
Техника выполнения подачи.	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	первый год
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	первый год
Общеразвивающие упражнения	Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки. Для увеличения подвижности плечевого пояса. Для увеличения подвижности суставов ног. Для развития гибкости туловища. С гимнастической скакалкой (прыжки). С выпадом для повышения скорости выполнения ударов.	первый год
Специальная подготовка	Специальная физическая подготовка проводится исходя из конкретных условий, упражнений и комплексов, подобранных применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь развивается гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.	первый год
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	первый год

	шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки. «Вертушка» Одиночные встречи со счетом до 5 очков, до 11 очков.	
Тестирование физической подготовленности	Челночный бег 3x10 м. Бег 30м. Сила мышц брюшного пресса	первый год
Контрольные упражнения	Ловкость (жонглирование) Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет Оперативное мышление Подвижность плечевого пояса Скорость одиночного движения Скорость перемещения по площадке Подача Прием подачи Скорость одиночных ударов	первый год
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры.	История зарождения олимпийского движения в России. Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.	второй год
Базовые понятия физической культуры.	Физическая подготовка в бадминтоне. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	второй год
Физическая культура человека.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	второй год
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой.	Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.	второй год
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	второй год

Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	второй год
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.	Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.	второй год
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Упражнения специальной физической подготовки.	второй год
Общеразвивающие упражнения	Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки. Для увеличения подвижности плечевого пояса. Для увеличения подвижности суставов ног. Для развития гибкости туловища. С гимнастической скакалкой (прыжки). С выпадом для повышения скорости выполнения ударов.	второй год
Специальная подготовка	Специальная физическая подготовка проводится исходя из конкретных условий, упражнений и комплексов, подобранных применительно к особенностям игры, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке. В первую очередь развивается гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств юного бадминтониста, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.	второй год

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» Одиночные встречи со счетом до 5 очков, до 11 очков.	второй год
Тестирование физической подготовленности	Челночный бег 3x10 м. Бег 30м. Сила мышц брюшного пресса	второй год
Контрольные упражнения	Ловкость (жонглирование) Быстрота реакции на неожиданно появившийся предмет Оперативное мышление Подвижность плечевого пояса Скорость одиночного движения Скорость перемещения по площадке Подача Прием подачи Скорость одиночных ударов	второй год

Календарно- тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	6.10.2021	Лекция	текущий
2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	13.10	Тренировка	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	20.10	Лекция	текущий
4	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них	1	27.10	Тренировка	текущий
5	Основы техники игры.	1	3.11	Тренировка	текущий
6	Подача. Виды подачи.	1	10.11	Тренировка	текущий
7	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	17.11	Тренировка	текущий
8	Основы техники игры	1	24.11	Лекция	текущий
9	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	1.12	Тренировка	текущий
10	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	1	8.12	Тренировка	текущий
11	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	15.12	Тренировка	текущий
12	Основы техники игры.	1	22.12	Тренировка	текущий
13	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	29.12	Тренировка	текущий
14	Основы техники игры.	1	5.01.2022	Лекция	текущий
15	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха	1	12.01	Тренировка	текущий

	сверху.				
16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	19.01	Тренировка	текущий
17	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	26.01	Тренировка	текущий
18	Физическая культура человека.	1	2.02	Тренировка	текущий
19	Режим дня, его основное содержание.	1	9.02	Тренировка	текущий
20	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	16.02	Лекция.	текущий
21	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	23.02	Тренировка	текущий
22	Плоская подача.	1	2.03	Тренировка	текущий
23	Короткие удары	1	9.03	Тренировка	текущий
24	Подачи.	1	16.03	Тренировка	текущий
25	Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	23.03	Тренировка	текущий
26	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	30.03	Лекция	текущий
27	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	6.04	Лекция	текущий
28	Короткие быстрые удары	1	13.04	Тренировка	текущий
29	Короткие быстрые удары	1	20.04	Тренировка	текущий
30	Короткие близкие удары	1	27.04	Тренировка	текущий
31	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	4.05	Тренировка	текущий
32	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	11.05	Тренировка	текущий
33	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	18.05	Лекция	текущий

34	Техника игры	1	25.05	Тренировка	текущий
35	Далёкий с замаха и короткий удары	1	1.06	Тренировка	текущий

Календарно- тематический план (второй год обучения)

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	5.10.2022	Лекция	текущий
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положении кисти	1	12.10	Тренировка	текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	19.10	Лекция	текущий
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	1	26.10	Тренировка	текущий
5	Закрепление техники игровых стоек	1	2.11	Тренировка	текущий
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	9.11	Тренировка	текущий
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	1	16.11	Тренировка	текущий
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	1	23.11	Лекция	текущий
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	30.11	Тренировка	текущий
10	Закрепление техники короткой подачи	1	7.12	Тренировка	текущий
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	1	14.12	Тренировка	текущий
12	Общая физическая подготовка	1	21.12	Тренировка	текущий

	(ОФП) и специальная подготовка бадминтониста				
13	Обучение мягким ударам перед собой	1	28.12	Тренировка	текущий
14	Закрепление техники плоской подачи	1	4.01.2023	Лекция	текущий
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	11.01	Тренировка	текущий
16	Обучение плоским ударам	1	18.01	Тренировка	текущий
17	Обучение нападающему удару над головой справа	1	25.01	Тренировка	текущий
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	1.02	Тренировка	текущий
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	1	8.02	Тренировка	текущий
20	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1	15.02	Лекция.	текущий
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	22.02	Тренировка	текущий
22	Закрепление техники высокодалякого и нападающего удара над головой справа	1	1.03	Тренировка	текущий
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	8.03	Тренировка	текущий
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	1	15.03	Тренировка	текущий
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	22.03	Тренировка	текущий
26	Закрепление техники высокодалякой подачи	1	29.03	Лекция	текущий
27	Закрепление техники высокодалякого и нападающего удара над головой	1	5.04	Лекция	текущий
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	12.04	Соревнование	текущий
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	19.04	Тренировка	текущий

30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	1	26.04	Тренировка	текущий
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	3.05	Тренировка	текущий
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	10.05	Тренировка	текущий
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	1	17.05	Тренировка	текущий
34	Проведение соревнования	1	24.05	Соревнование	текущий
35	Совершенствование игровых действий	1	31.05	Тренировка	текущий

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

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

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно 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 обучающихся.

– 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.

Основы бадминтона.

Держание волана.

Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на *рис. 1*.

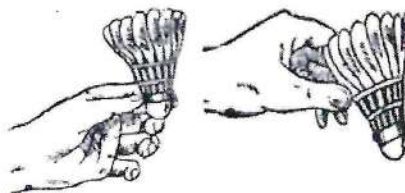
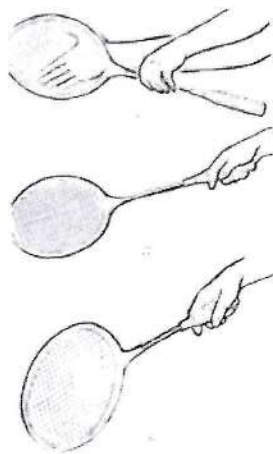


Рис. 1. Держание волана

Как правильно держать ракетку.



Правильной хваткой ракетки можно овладеть только практикой и терпением: положение руки на ракетке неестественно - оно встречается в житейской практике довольно редко. Постигать технику игры надо именно схватки ракетки. Ракетка в руке – это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть. Правше необходимо взять ракетку левой рукой за стержень и держать ее так, чтобы плоскость обода была перпендикулярна полу, а кисть правой руки положить на струны (*рис. 2, а*); затем следует перемещать ее вдоль стержня к ручке, пока ребро ладони не упрется в утолщение на конце ручки. После этого

нужно мягко обхватить ручку (*рис. 2, б, в*).

Большой палец должен лежать слева сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Рис. 2. Хват ракетки

Первый способ проверить, правильно ли вы держите ракетку, – слегка постучать ребром обода о пол, как будто забиваете гвоздь легким молоточком. Если хватка правильная, то разворачивать кисть не придется.

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите ракетку правильно, плоскость должна проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.

Возможные ошибки

- Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;
- держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;
- держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

Игровая стойка бадминтониста.

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 3, а, б, в).

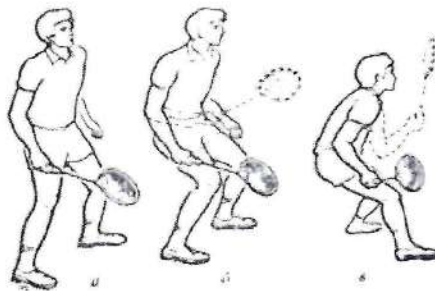


Рис. 3. Игровая стойка бадминтониста

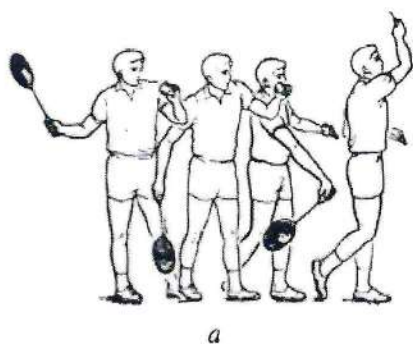
Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 3, а). Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть (рис. 3, б) и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары (рис. 3, в).

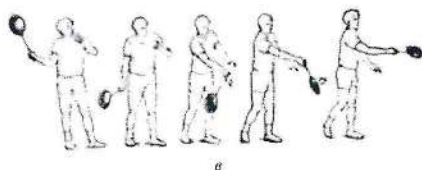
При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

Подача.



а

из руки, он должен падать ровно, не качаясь и не кувыркаясь, подбрасывать волан вообще не рекомендуется, т.к. в этом случае невозможно добиться его ровного падения, а это одно из главных условий подачи. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу. В момент удара головка ракетки не должна подниматься выше уровня пояса или кисти руки, которая держит ракетку (рисунок 4а).

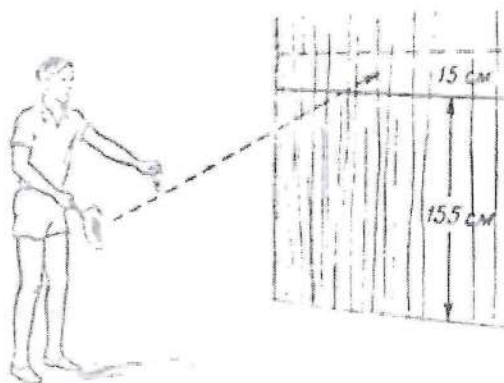


б

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (рис. 4, а) и низкую подачу (рис. 4, в). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (рис. 4, б). Основной способ подачи в бадминтоне - справа. Тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.

Рис. 4. Техника подачи в бадминтоне

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на рис. 5.



И

Рис. 5. Тренировка подачи у стены

грок, которому по жребию выпало начинать игру, может при подаче располагаться в любой точке правого поля подачи. Ему лучше располагаться в метре-полтора от передней линии подачи и в шаге от центральной линии площадки. Игрок, принимающий подачу, занимает неподвижную позицию в своем

правом поле подачи — в любом месте. По правилам волан должен быть направлен из правого поля подачи непременно в правое же поле на стороне соперника. Если же подача выполняется из левого поля, то волан должен лететь в левое поле соперника. Куда направлять подачу? Короткая, подача - в передние углы поля соперника, далекая высокая - в задние углы. Подача — важнейший элемент тактики. В одиночной игре основной является высокая далекая подача, в парной — короткая.

1. Высокая далекая подача.
2. Короткая подача.
3. Плоская подача.
4. Высокая атакующая подача.

В момент подачи игроку запрещается делать обманные движения ракеткой и отрывать ноги от пола. Смысл игры ясен и доступен с первого взгляда: перекидка волана через сетку. Бадминтонисты соревнуются в одиночных, парных и смешанных играх. Наиболее распространенный вид состязаний — одиночный, заключающийся в единоборстве двух спортсменов.

Для выигрыша очка нужно направить волан через сетку на противоположную сторону корта так, чтобы соперник не смог его отбить. В то же время сделать все возможное, чтобы не допустить падения волана на свою сторону. Вот один из бадминтонистов подал волан. Противник отбил его. Завязалась своеобразная перестрелка. Каждый из соперников стремится приземлить волан на противоположной стороне площадки. Но очки начисляются только подающему игроку. Если подающему не удалось «положить» волан на стороне соперника, или соперник оказался проворнее, то право на подачу переходит сопернику. И все начинается сначала. Если подающий не дал волану упасть на своей площадке и положил его на площадке соперника, он выигрывает очко.

Встреча двух бадминтонистов — не только состязание в выносливости, точности, силе и правильности выполнения различных ударов. Это и сложная психологическая борьба, когда каждый спортсмен старается использовать для достижения победы свои умения, волевые качества, игровую обстановку и складывающуюся игровую ситуацию, особенности игры соперника.

Основные удары в бадминтоне.

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:

- а) удары сверху (выше уровня плеч)
- б) сбоку (от уровня пояса до плеч)
- в) снизу (ниже уровня пояса).

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки. Удары сверху - основные удары в бадминтоне. При изучении удара сверху внимательно проследите за последовательностью действий. Мысленно проделайте все движения.

Особенно обратите внимание на положение-замах. Головка ракетки за спиной описывает «петлю» в конечной фазе замаха; (проверьте себя: ободом ракетки коснитесь лопаток). В момент касания ракетки с воланом рука выпрямлена. Удар завершается активной работой кистью.

1. Смеш.
2. Высокий далёкий удар.
3. Плоский далёкий удар.
4. Укороченный удар.
5. Короткий удар.
6. Плоский укороченный удар

Удары снизу - используются в игре, когда отбить волан сверху уже невозможно. Удар снизу - защитный прием; как и все удары, он выполняется закрытой и открытой стороной ракетки. Удары сбоку - используются в игре, когда волан целесообразно отразить на уровне плеч. Сильный удар сбоку называется плоским. Чаще всего волан, посланный таким образом, летит параллельно полу. Плоские удары применяются из любой части площадки. В момент удара волан не должен опускаться ниже уровня плеч

1. Короткий удар.
2. Высокий удар.
3. Высокий атакующий удар.
4. Плоский удар.
5. Плоский укороченный удар.

Специальные упражнения бадминтониста.

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.

Упражнения с ракеткой.

Разминочные упражнения

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2–3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8–10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
11. То же, но влево-вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
14. И.п.- ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).
15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх) присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка произвольно.
19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз: *а* – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении; *б* – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.
22. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

23. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.
25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.
26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.
27. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

Имитационные упражнения.

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа открытой стороной, стоя на месте.
2. То же с выпадом вправо.
3. Удар слева закрытой стороной, стоя на месте.
4. То же с выпадом влево.
5. Удар снизу закрытой стороной, стоя на месте.
6. То же с выпадом вперед.
7. То же с выпадом вперед-влево.
8. Удар снизу открытой стороной с выпадом вперед-вправо.
9. Удар сверху открытой стороной.
10. Удар сверху закрытой стороной.
11. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.
12. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь одной ногой (выполняя шаг толчковой ногой).
13. Удар сверху открытой стороной после перемещения вперед.
14. То же назад.
15. Поддача.

Имитация приемов по команде учителя. Учитель подает команду на выполнение того или иного приема, а учащиеся быстро выполняют.

Имеется три варианта:

1. Используется всего 2 приема.
2. Используется 3–4 приема.
3. Любое количество приемов.

Подготовка к обучению технике.

Упражнения с воланом

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п.).
6. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой – под левой ногой и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой – под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В и.п. игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
12. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
13. То же, но коснуться рукой лба.
14. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.
15. То же, но коснуться рукой ягодиц.
16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
17. То же, но выполнить поворот кругом.
18. Подбросить волан вверх и выполнить 1–2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

И.п. в большинстве упражнений – стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить.

Постепенно увеличивать скорость выполнения.

2. Поочередно подбрасывать воланы вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее, согнутую в колене), а левой рукой – под левой ногой и ловить их подбрасываемой рукой.

3. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить их подбрасываемой рукой.

4. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом.

5. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке, выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой.

6. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.

7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан – правой рукой.

Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.

8. То же, но один волан все время бросать вверх, а второй перебрасывать из-за спины из руки в руку.

9. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить под левой ногой вверх и поймать левой рукой, а правый волан – правой рукой. Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.

10. Подбросить вверх левый волан и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания – хотя бы один.

Проделав несколько раз, бросать воланы наоборот.

11. То же, но воланы бросать без остановки. Если не попадают в первый волан, то бросают во второй и т.д.

12. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Проделав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

13. То же, но волан не класть на пол, а зажимать между коленями.

14. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх под левой ногой (подняв ее, согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочередно, перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой, ловить его левой и наоборот).

15. Бросить правый волан вверх, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног), передавая его из руки в руку. Затем поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

16. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.

17. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.

18. Один волан лежит на полу головкой вверх, перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

Парные упражнения

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь), с обязательной ловлей.

2. Броски волана друг другу по высокой траектории, с обязательной ловлей.

3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.

4. Игра «Бой с тенью».

5. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.

6. Броски волана друг другу в прыжке по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой по прямой траектории.

7. 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) по прямой траектории.

8. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар

ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.

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

10. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

11. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

12. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска: правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

13. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В и.п. игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.

14. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.

15. Игра «Падающий волан».

16. Игра «Убеги от водящего».

17. Игра «Унеси волан».

18. Игра «Четные и нечетные».

19. Игра «Парная гонка волана».

Парные упражнения с двумя воланами

1. Броски воланов друг другу по низкой траектории с обязательной ловлей.

2. Броски воланов друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.

3. Броски воланов друг другу в прыжке по низкой траектории.

4. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска.

5. Броски воланов вверх со сменой мест. Игроки одновременно подбрасывают воланы вверх над собой и тут же меняются местами. Каждый игрок должен поймать волан партнера.

6. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

Групповые упражнения

1. Игра «Салки с воланом».

2. Игра «Закинь волан».

3. Игра «Очисти свой сад от камней».

4. Игра «БаскетВол» – баскетбол с волано

Уровень физической подготовленности обучающихся.
Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

Первый год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	8-10	5-7	4 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	20	21	22	24	26
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	5 и больше	4-5	1-3	2	1
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	5-6	3-4	2
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	5 и больше	3-4	2	1	-
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5	5 и больше	4-5	1-3	2	1

	ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз					
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	-	-	-	-	-

Второй год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	11-15	5-7	4 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	18	20	22	23	24
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	6-8	4-5	3 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи	7 и больше	5-6	3-4	2	1

	на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	•				
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	-	-	-	-	-

Список рекомендуемой литературы

1. Правила игры в бадминтон BWF
2. Бадминтон для всех издательство «Феникс».
3. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков.
4. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.
5. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман.
6. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/>Приказ Министерства образования и науки РФ.
7. <http://www.obadminton.ru>.
8. <http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>