

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа бокса» с.п.Кенделен
Эльбрусского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БАДМИНТОНУ

Срок реализации 3 года

Разработчик программы Проценко Людмила Петровна

«Принято»
на педсовете МКУ ДО «СДЮСШ»
«21» 09 2019г
Протокол № 1

Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа «Бадминтон» (далее Программа) составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах, разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Игра в бадминтон весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Актуальность

Бадминтон – игра, которая подходит для учащихся разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, а можно и активно, давая большие физические нагрузки. Современные медики, биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные моррофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий бадминтоном для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Отличительная особенность программы базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее освоения четко прослеживаются межпредметные связи с другими науками или областями деятельности. Это проявляется в связи с такими дисциплинами как «Основы безопасности жизнедеятельности»: при организации и проведении занятий в объединении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности (выражается в соблюдении техники безопасности); анатомия и физиология (основы знаний по данным наукам); психология (понимание партнеров, соперника, психологическая подготовка к соревнованиям).

Количество учащихся – до 15 человек.

Недельная нагрузка не превышает 6 учебных часов: занятия проводятся 3 раза в неделю не более 90 минут.

Возраст детей: 8 – 18 лет

Уровень – базовый.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Срок реализации программы 3 – года.

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

Задачи:

Образовательные

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.

2. Обучение учащихся технике игры;

3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).

3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;

5. Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).

2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.

3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

4. Повышение и воспитание учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Выполнение задач предусматривает:

систематическое проведение практических и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях;

осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных бадминтонистов;

прохождение инструкторской и судейской практики;

создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для

выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление.

Особенно широко для развития основных двигательных качеств должны быть использованы подвижные и спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, пионербол и волейбол. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Совершенствование техники и тактики должно быть направлено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в тоже время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать решению следующих задач:

- выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с физическими качествами, индивидуальными наклонностями и характером игроков;
- стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;
- умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
- умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
- умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смешем;
- рациональное выполнение смеша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих дальних ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;
- применение правильной тактики парных игр в соответствии с особенностями техники и тактики индивидуальной игры партнеров, а также с индивидуальными особенностями в их характеристах.

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

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

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

Ожидаемые результаты:

1 года обучения учащийся должен:

знать:

- основное содержание правил соревнований по бадминтону
- правила игры в бадминтоне, подачи, счет, ошибки
- правильность счёта по партиям;
- правила безопасного поведения во время занятий
- атакующие и защитные удары
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- тактику одиночных игр
- контроль и оценку результатов обучения
- методы предупреждения травм
- значение бадминтона для физического развития
- историю развития бадминтона
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях
- выполнять удары по волану перед собой

- принимать игровые стойки бадминтониста
- выполнять передвижения по площадке
- выполнять передвижения бадминтониста: основные условия, способы, технику передвижений
- участвовать в соревнованиях.

2 года обучения учащийся должен:

знать:

- классификацию ударов в бадминтоне
- использование ракетки.
- виды подачи: требования к ним, техника выполнения
- тактику парных игр. Подачи, защита, нападение. Взаимосвязь партнеров.
- состав и обязанности судейской коллегии

уметь:

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- пользоваться спортивной терминологией
- провести судейство учебно-тренировочной игры
- провести подготовительную часть занятия
- играть с соблюдением основных правил
- взаимодействовать в парной игре
- участвовать в соревнованиях
- оказывать первую помощь
- самостоятельно провести разминку
- обладать коммуникативными способностями
- следовать основным принципам здорового образа жизни
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

3 года обучения учащийся должен:

знать: - правила игры

- способы оказания помощи сверстникам при освоении материала, уметь анализировать технику их выполнения
- обязанности судей

уметь:

- играть в бадминтон
- организовывать и проводить игру
- проводить судейство игры
- порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция
- способы проведения турниров по бадминтону
- оказывать первую помощь при травмах
- выявлять ошибки при выполнении сверстниками и активно помогать их исправлению
- организовывать и проводить разминку с другими
- должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Учебный план

Содержание занятий	всего часов 1 год обучения	всего часов 2 год обучения	всего часов 3 год обучения
1. Теоретические занятия	32	32	32
Краткий обзор развития бадминтона в России. Бадминтон в олимпийском движении	7	7	7
Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону, предупреждение травм	5	5	5
Правила игры и пособия по бадминтону; обязанности игроков.	5	5	5
Сведения о строении и функциях организма человека	5	5	5
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	5	5	5
Морально-волевая подготовка	5	5	5
Общефизическая подготовка	58	53	48
- упражнения для развития силы			
- упражнения для развития координационных способностей			
- упражнения для развития быстроты			
- упражнения для развития выносливости			
- упражнения для развития скоростносиловых способностей			
- игры и игровые упражнения с элементами бадминтона			
Специальная физическая подготовка	20	15	10
Избранный вид спорта	140	150	160
Техническая и тактическая подготовка	124	122	120
Контрольные игры и соревнования	12	24	36
Выполнение контрольных нормативов	4	4	4
Развитие творческого мышления	30	30	30
Самостоятельная работа	32	32	32
Всего часов	312	312	312

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.

Одним из важнейших физических качеств на занятиях бадминтоном является быстрота или скоростные способности. Быстрота характеризуется, как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скорость выполненных двигательных актов в бадминтоне играет значительную роль.

Максимальная скорость движения в значительной мере зависит от силы мышц и выносливости. Она зависит также от степени подвижности в суставах (гибкости) и способности мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние. Проявление в целом быстроты при игре в бадминтон можно выразить в следующей форме:

- мгновенная реакция на движущийся волан;

- быстрое осмысливание значимости замысла противника и принятие соответствующей ситуации решения при значительном цейтноте;
- умение быстро принять правильное исходное положение, позволяющее эффективно выполнить стартовое ускорение к месту приземления волана в сочетании с правильным приемом волана;
- ответное действие, ставящее противника в трудную игровую ситуацию.

При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определенной скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный маневр с воланом.

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне:

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущеного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
8. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
9. Прыжки с высоким подниманием бедра.
10. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
11. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
12. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.

Координационные способности заключаются в согласованных действиях при изменяющихся условиях. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и времененным параметрам; статическое и динамическое равновесие.

Специфика координационных способностей при занятиях бадминтоном включает следующие элементы:

- регуляция динамических и пространственно-временных характеристик движений;
- сохранение равновесия;
- чувство ритма;
- умение определять положение в пространстве (пространственная ориентация на площадке во время игры);
- произвольное расслабление мышц.

В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии.

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.
6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.

7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.

Под выносливостью в теории и методике физической культуры понимают способность к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности работы. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Выносливость проявляется в двух основных формах:

- продолжительность работы на определенном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- скорость снижения работоспособности при наступлении утомления.

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег на длительные дистанции в умеренном темпе.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в бадминтоне:

1. Кроссовый бег.
2. Плавание.
3. Лыжная подготовка.
4. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
5. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.
6. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.

Большое внимание в процессе силовой подготовки в бадминтоне нужно уделить укреплению мышц спины и брюшного пресса. Нарастить и усилить мышцы поясничной области в бадминтоне необходимо для защиты от растяжений и повреждений спинных позвонков при резких наклонах и прогибах во время игры на площадке, в области пятого позвонка – от наклонов с отягощениями при силовых тренировках.

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями.

В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п. Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы. При выборе упражнений следует знать, что эффект совершенствования силы связан с режимом работы мышц. Наибольший эффект в развитии

способностей мышц проявлять силу можно достичь при уступающем и преодолевающем режимах нагрузки.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы и методика развития силовых способностей.

При выполнении различных упражнений с отягощениями всегда нужно выполнять минимум два требования:

- перед силовой нагрузкой провести разминку, особенно мышц спины и брюшного пресса;

- после силовых тренировок, особенно с отягощениями, необходимо выполнять упражнения на расслабление, висы на перекладине, гимнастической стенке и т. п.

Метод повторных непредельных усилий.

Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается мышечная масса. Выделяют три основных варианта метода «до отказа»:

- упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов – не «до отказа»;

- в нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов – не «до отказа»;

- упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов – «до отказа».

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в определенном виде спорта.

Отмечают два вида силовой выносливости: статистическая выносливость (очень важна во всех видах стрельбы, гимнастики и др.) и динамическая (во всех видах циклической, ациклической работы и спортивных играх). Динамические упражнения обычно выполняются многократно до значительного утомления, но не нарушая технику выполнения (особенно ударных и защитных движений с ракеткой).

Упражнения для развития силовых способностей:

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.
2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантеляй, с медболом).
3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.
4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).
5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.
6. Упражнения на тренажерах.
7. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).
8. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.
9. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Основы технической подготовки игры

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений.

Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом.

Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером.

Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле.

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

V этап. Игра.

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

Основная стойка.

Выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д.

Основная стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры.

Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

Изучение конкретных стоек нецелесообразно, так как в каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и занимать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки.

Чтобы правильно взять ракетку необходимо выполнить следующую последовательность действий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, чтобы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здороваясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцевый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Техника перемещений.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (вперед в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону.

Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Основные удары.

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия:

подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху.

Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие.

Подача – введение волана в игру.

При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх. Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при низкой подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие методические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи.

Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

2. Упражнение на точность попадания воланов.

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

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

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

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

6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.

7. Поочередная плоская и высокая подача.

8. Отработка подач в игре.

Удар справа.

Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар. При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов.

С совершенствованием техники выполнения ударов занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.

Удар слева.

Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану.

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана.
3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.
4. Отработка ударов в паре. Ставиться подавать волан точно на партнера.
5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу.

Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче. Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвесному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к дальней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху.

И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка согибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки. Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффективных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким согиблением кисти, но отношению к предплечью.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.

4. Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя. 10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона

Игра «Салки с воланом»

Игра «Закинь волан»

Игра «Очисти свой сад от камней»

Игра «БаскетВол»

Игра «Волан по кругу»

Эстафета «Вышибалы подачей»

«Вратарь»

«Падающий волан с ракеткой»

«Кто выше и быстрее?»

«Сбей волан»

«Парная гонка волана»

«Гонка волана ракеткой»

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посыпать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посыпать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. Жонглирование из стороны в сторону, посыпая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.
10. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

Основы тактической подготовки в бадминтоне

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

Общая закономерность тактических задач в бадминтоне заключается в следующем:

- умение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника;
- не играть в стоящего игрока, готового к приему волана.

Теперь необходимо разобрать сложные для приема зоны на площадке противника. Таких зон девять для парной игры и шесть для одиночной.

Для парной игры это три точки на задней линии: в углах и центре; три точки над сеткой: у угловых стоек и в центре; две точки: в середине боковых линий (в пол поля), по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он ни находился.

На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий, у сетки, в пол поля, на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника (условно в центре). Именно в эти места надо стараться направлять волан.

При построении плана игры надо разделить розыгрыш каждого очка на три основных периода:

- подача;
- подготовка к атаке;
- действия после неудавшейся атаки.

В первом периоде он предлагает не концентрировать излишнее внимание на выигрыше при эффективной подаче, а настроиться на правильности выполнения розыгрыша. Это позволит сконцентрироваться на дальнейшей игре и повысить ее стабильность.

Во втором периоде, при подготовке атаки, алгоритм действий заключается в получении активного контроля над розыгрышем и при предоставлении первой возможности для атаки, немедленно атаковать. Психологически надо настроиться на то, чтобы нанести столько ударов, сколько необходимо для подготовки и реализации выигрышной атаки.

Третий период наступает тогда, когда волан, несмотря на предпринятые усилия, продолжает оставаться в игре. Психологически это самый трудный этап. Но важно помнить, что и соперник устал. На том этапе важна спокойная концентрация на возврат ко второму этапу. Продолжая наращивать обмен ударами, необходимо максимально эффективно реализовывать намеченный план игры. Тактика игры во многом общая для одиночных, парных игр, но имеются некоторые отличия.

Тактика одиночной игры.

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

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

С разумного использования подачи начинается реализация тактического плана игры. В одиночной игре чаще всего применяются высоко-далекие подачи, она является наиболее эффективной в одиночной игре, так как, применяя ее, занимающийся уменьшает возможности соперника для успешной атаки с ходу, заставляя его принимать волан на

максимально далеком расстоянии от сетки. Тактически выгодно заставлять соперника играть как можно дальше от сетки, откуда его атакующие действия чаще всего не имеют большой силы в силу особенностей биомеханических характеристик полета волана.

Одним из важных моментов в тактическом использовании подачи является направление ее под левую руку соперника, как правило, самое слабое место. Одним из самых распространенных тактических приемов в игре является постоянная смена направления ударов, увеличение темпа игры. Необходимо отметить отдельно некоторые методические приемы при обучении тактическим приемам в атаке, защите и контратаке. Считается, что атака по степени эффективности предпочтительнее защиты и контратаке. Защита рассматривается как отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа игры.

Контратака рассматривается как умелый тактический ход, направленный на мнимое введение соперника в кажущуюся пассивность игрока, в то время как это подготовка контратаки. В любом случае атака предпочтительнее, так как именно атакующий навязывает свой темп, комбинацию технических и тактических приемов в игре. При комбинации тактических элементов важно научить занимающихся быстро и правильно выходить к сетке и стараться отбивать волан как можно ближе к верхнему краю сетки, не давая волану опуститься слишком низко.

Тактика парной игры.

Считается, что парный бадминтон в исполнении тактических приемов сложнее, чем одиничный. Занимающиеся, осваивая тактику парной игры должны понять, что победу в паре приносит не технические навыки, а согласованная комбинационная игра.

Тактика перемещений при парной игре заключается в так называемом «принцип ракетки» или «правиле компаса». Партнеры двигаются на поле, представляя, что находятся на разных концах компасной стрелки.

Различают три вида расстановки партнеров в парной игре: параллельная (партнеры находятся на середине своего поля параллельно сетке), перпендикулярная (партнеры располагаются перпендикулярно сетке друг за другом) и промежуточная. Выбор расстановки зависит от выбранной тактики.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Сетка бадминтонная	1 шт
Ракетки	15 пар
Воланы	50 шт
Спортивный зал игровой	1
Скакалки	15 шт
Мячи	15 шт
Эспандер	6шт
Свисток	2 шт
Скамейки	2 шт
Мат гимнастический	2 шт

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 учеников.

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

– Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

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

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

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

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

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

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

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

– соблюдать интервал и дистанцию;

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

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

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
Обучающийся должен:

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

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

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

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

6. Требования безопасности по окончании занятий.

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

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки		
		СОГ	СОГ	СОГ
		Год обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170	160-180
2	Бег 30 м (с)	7,2-7,0	7,0-6,5	6,5-6,1
3	Челночный бег 6х5 м (с)	14,3-14,0	14,0-13,5	13,5-12,0
4	Метание волана (м)	3,0	3,0 -4,5	3,0 -4,5
5	Прыжки через скамейку (30с,раз)	10-12	12-15	15-20

Список литературы:

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

8. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
9. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
10. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
11. СмирновЮ.Н. Бадминтон: учебноепособиедляинститутовфизическойкультуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.
12. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
13. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
- 14.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.

Приложение 1

Основные рекомендации для игры в бадминтон

Начальное положение игрока на площадке.

Подающий игрок обычно должен стоять близко от центральной линии – в 80–120 см от линии передней зоны площадки.

Принимающий подачу игрок должен стоять на правой стороне площадки около центральной линии в 120–150 см от линии передней зоны, на левой стороне площадки, в 60–90 см от центральной линии, на таком же расстоянии от линии передней зоны, как и на правой стороне площадки.

Центральное положение игрока на площадке.

Каждый игрок имеет свое центральное положение на площадке в зависимости от своего роста и индивидуальных особенностей. Это центральное место расположено в 120–180 см от линии передней зоны. В то же время расположение центрального места зависит от силы удара слева и скорости передвижения игрока по площадке.

В зависимости от хода игры спортсмен должен передвигаться слева направо к боковым линиям и вперед–назад к сетке и задней линии площадки.

В то же время после каждого удара игрок должен возвратиться в свое центральное положение.

Подача во время игры.

В правую часть площадки следует подавать в место скрещения центральной линии с задней линией площадки, так как такая подача ограничивает угол атаки.

В левую часть площадки надлежит подавать в угол, ограниченный боковой и задней линией площадки, так как из этого места противнику трудно атаковать игрока в его левом углу. Короткая подача в одиночной игре применяется очень редко и только игроками, имеющими довольно сильный удар слева.

Высокие подачи следует варьировать по высоте и местоположению.

Приём подачи.

Высоко-далёкая подача отражается глубокой (далекой) «свечой» на заднюю линию площадки или подрезанным «смешем», а также медленным укороченным ударом, обычно в угол сетки.

Низкую подачу отражают низко над сеткой или низко и быстро под удар слева.

Основы игры в бадминтон «Свечи», похожие на подачи, отражаются «свечами» или медленными укороченными ударами. При выполнении таких ударов противник вынужден бегать из одного угла в другой, пробегая большое расстояние. И в этом случае необходимо играть до тех пор, пока он не сделает ошибку. Обычно игроки слабее отбивают удары в левом заднем углу площадки, поэтому желательно атаковать противника именно в этот угол чаще, иногда предварительно посыпая волан в правую часть площадки.

В том случае, когда волан падает на линию задней зоны, необходимо бить крутой «смеш» к боковым линиям или в правую часть тела игрока. Можно играть с более далекого расстояния подрезанными «смешами», при которых волан падает к боковой линии, в то время как игрок ожидает его около центральной линии и готовится его принять именно там. Этот «смеш» является обманным. «Смеш» по диагонали (косой или полукосой) выполняется тогда, когда противник находится вне своего центрального положения. «Смеш» бить не рекомендуется, если игрок теряет равновесие.

Укороченные удары отражаются двумя различными ударами:

– если волан находится уже около пола, то его надо отразить высокой и далёкой «свечой» на заднюю зону площадки:

– если волан можно принять на уровне окантовки сетки – применяется подставка на 15 см ниже уровня окантовки

– подрезной удар, более чем на 15 см ниже уровня окантовки

– удар над сеткой вверх, т.е. оставляют волан на сетке или, если противник недостаточно быстро передвигается к сетке, применяется «вилочка» (шипилька). Эти удары, выполненные противником, отражаются или подобными ударами, или быстрыми скрытыми «свечами» к задней линии площадки.

В основе тактики одиночных игр лежит последовательность хорошо замаскированных глубоких «свечей» и скрытых обманных «свечей», с большим разнообразием сильных укороченных ударов и ударов у сетки. «Свечи» и скрытые «свечи» могут быть высокими и низкими в зависимости от того, необходимо атакующему игроку время для возвращения в центральное положение или он вынужден увеличить скорость розыгрыша волана. Поскольку нет постоянно установленного образца чередования ударов, указанная последовательность ударов может быть изменена.

Неотъемлемыми качествами игрока-одиночника являются настойчивость, выносливость, терпение и, конечно, общая физическая подготовленность и скорость передвижения по площадке.

Игроку необходимо научиться быстро проводить анализ недостатков противника в передвижениях (в работе ног), а также в тактике игры и технике выполнения ударов.

Основа тактических действий во всех играх

1. Как можно реже поднимать волан вверх (за исключением одиночных игр).
2. Сохранять атаку при любых обстоятельствах:
 - а) двигаться на волан;
 - б) при первой возможности бить волан только вниз.
3. Играть прямо в тело противника или на свободное место.
4. Точно бить по диагонали, когда противник не возвращается в свое центральное положение и не отбивает волан вверх.
5. Между ударами всегда стараться занимать свое центральное положение.
6. Играть на более слабого или более медлительного противника.
7. Стремиться атаковать под удар противника слева.
8. Уметь сосредоточиться и стараться избегать непредвиденные ошибки.

Приложение 2

Краткое содержание правил игры

Начало встречи.

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым.

В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор:

подавать или принимать первым;
начинать игру на одной или другой стороне корта.

Игрок, проигравший бросок, должен осуществить выбор из оставшихся вариантов.

Система счёта очков в матче.

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко.

Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

Если счёт в гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм.

Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

Смена сторон во время матча.

Игроки должны поменяться сторонами после окончания первого гейма и до начала третьего гейма (если таковой будет), а также в третьем гейме, в состязании одного матча, когда один из игроков первым набирает 11 очков.

Если игроки забывают поменяться сторонами, то они должны сделать это сразу же, как только ошибка будет замечена и волан будет находиться вне игры.

Счёт остаётся без изменений.

Подача во время игры.

При правильной подаче игроки (подающий и принимающий) должны стоять в подающих пределах по диагонали противоположных сторон корта, не касаясь линий границ этих кортов; никакая сторона не должна причинять неуместную задержку при подаче, как только подающий и принимающий игроки – готовы к подаче.

Первое поступательное движение ракетки подающего должно считаться началом подачи. Любая задержка при возвратном движении ракетки во время подачи будет считаться неуместной задержкой; какая-либо часть обеих ног подающего и принимающего игрока должна оставаться в контакте с поверхностью корта в постоянном положении от начала до конца подачи.

Ракетка подающего должна сначала ударить головку волана, который должен быть ниже талии подающего в момент подачи (талией считается воображаемая линия вокруг уровня тела с самой низкой частью ребра подающего игрока). Обод ракетки подающего игрока в момент удара по волану должен быть направлен в исходящем направлении.

Движение ракетки подающего игрока должно происходить в непрерывном движении только вперёд, от начала подачи до её конца.

Подающий игрок не должен подавать прежде, чем принимающий готов к приёму подачи. При подаче полёт волана должен идти по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки так, чтобы, если он не будет отражён, упал в пределах принимающей границы корта.

Подача считается завершённой, как только подающий игрок ударит ракеткой по волану или в своей попытке промахнётся по волану.

Приём и подача в одиночных играх.

Игроки должны подавать и принимать в соответствующих правых сторонах своих кортов, если счёт не открыт подающим игроком или подающий заработал чётное количество очков. Игроки должны подавать и принимать в соответствующих левых сторонах своих кортов, если подающий игрок заработал нечётное количество очков.

После того, как произведена подача, волан должен отбиваться поочерёдно подающим и принимающим игроками в любом месте на соответствующих им сторонах корта, пока волан будет находиться в игре.

Подача и выигрыш очка.

Если принимающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне принимающего, подающий должен выиграть очко. Подающий игрок в этом случае должен подавать снова с другой смежной стороны своего корта. Если подающий игрок делает «ошибку» или волан прекращает находиться в игре из-за того, что касается поверхности корта на стороне подающего, принимающий игрок должен выиграть очко. В этом случае подающий игрок теряет право подавать, а принимающий становится подающим.

Подача и приём в парных играх.

Игрок от подающей стороны должен подавать с правой стороны своего корта, если подающими игроками не был открыт счёт или было заработано чётное количество очков. Игрок от подающей стороны должен подавать с левой стороны своего корта, если подающими игроками было заработано нечётное количество очков.

Оппоненты должны действовать так же, но наоборот. Игрок от принимающей стороны, стоящий диагонально противоположной стороне корта, должен быть принимающим, и только он должен возвращать подачу на противоположную сторону корта. Если за него это делает партнёр, то это считается ошибкой при приёме подачи. Подача должна производиться с противоположных сторон корта. Принимающие игроки не должны изменять их соответствующие положения на корте, пока они не выиграют очко на их подаче.

Порядок игры и положение на корте.

После того как подача возвращена, волан должен поочерёдно отбиваться любым из игроков подающей и принимающей сторон, пока он не выйдет из игры.

Выигрыш очка.

Если принимающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта принимающей стороны, подающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона должна снова подавать, но со смежной стороны своего корта; если подающая сторона делает ошибку или волан перестает находиться в игре из-за того, что касается корта подающей стороны, принимающая сторона выигрывает очко. Подающая сторона лишается права подавать, а принимающая сторона становится подающей.

Подача во время игры.

В любой игре право подавать подачу должно переходить последовательно:

- 1) от начального подающего, который начал игру с правой стороны корта;
- 2) к партнёру начально принимающему (так же производится подача из левой части корта);
- 3) к игроку стороны, начинавшей подавать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны;
- 4) к игроку стороны, начинавшей принимать, стоящему на корте соответственно счёту этой стороны; и т. д.

Во время игры никакой игрок не должен подавать вне очереди, принимать вне очереди или принимать две последовательные подачи в одной и той же игре. Любой игрок стороны, выигравшей игру, может подавать в начале следующей игры, и любой игрок проигравшей стороны может принимать.

Ошибки при подаче.

Ошибка при подаче, когда игрок:

- 1) подавал или принимал вне очереди;
- 2) принимал или подавал с неправильной стороны корта. Если была допущена ошибка при подаче, она должна быть исправлена, и игра должна продолжаться, не меняя нового положения игроков для подачи на корте.

Перерывы в игре.

Во время игры, когда одна из сторон достигает 11 очков, оба игрока получают право на 60-секундный перерыв. Обе стороны получают 2-минутный перерыв между первым и вторым геймами, и еще один 2-минутный перерыв между вторым и третьим геймами.

Приложение 3

Игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

«Закинь волан»

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

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1.

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

Вариант 2.

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

«Гонка волана»

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

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

«Гонка волана подачей»

Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посыпают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение. Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

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

«Бой с тенью»

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

«Убеги от водящего»

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

«Унеси волан»

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

«Четные и нечетные»

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

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко.

Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

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

Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

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

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

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

«Охота на волка»

Класс делится на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает игрок набравший наименьшее число штрафных очков.

«Падающий волан»

Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1–2 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Если волан поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает

штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом, игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов. Игра может выполняться в следующих вариантах:

- Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается.
- С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

«Вышибалы подачей»

Класс делится на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

«Вратарь»

Вариант 1.

Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.

Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1.

Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

Вариант 2.

То же, но игроки располагаются в 2 колонны на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий заменяется на каждом круге.

Вариант 3.

Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

«Баскетбол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных или обычных площадках.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.

Левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.