

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старокувакская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
Кудашкина Н.П.  
Протокол №1  
от 26.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР Лапицкая М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Старокувакская СОШ»  
Н.Г. Косухина  
Приказ № 154 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному курсу  
«В мире бадминтона»  
для учащихся 3 класса

## Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения игре бадминтон в школе является двигательная система человека с общеразвивающей, спортивно-оздоровительной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

- С учётом этих особенностей целью примерной программы по бадминтону является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
- обучение учащихся навыкам игры в бадминтон;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями игры «бадминтон»;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону.
- улучшение состояния здоровья, закаливания;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных способностей, соответствующих их возрасту; привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции;
- привлечение к здоровому образу жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Особенности программы

. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Организация деятельности школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

- сознательности и активности;
- системности;
- последовательности;
- доступности и индивидуализации.

Основные методы и технологии

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы;
- технология разноуровневого обучения;

- развивающего обучения;

- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методов обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьников

### Результаты освоения учебного курса

#### Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, также применения их в игровой деятельности.

#### Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

## Предметные результаты:

- знания истории развития бадминтона, развитие бадминтона в нашем городе;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь в освоении новых двигательных действий;
- знать и соблюдать правила игры, способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, знать и соблюдать правила игры;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

## Содержание программы

### Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Личная гигиена школьника. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Оборудование и инвентарь.

### Общая физическая подготовка

*Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук, ног, шеи, туловища, выполняемые из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) на месте и в движении, для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, подвижности суставов, особенно туловища и кистей рук. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования правильной осанки.

*Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения с палкой, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и кистей рук.

*Прыжки.* Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками вперед на 2-х ногах, вверх с отягощением. Прыжки вверх с доставанием предмета. Многократные прыжки вверх с доставанием предмета. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру».

*Ходьба* в разном темпе, на носках, пятках на наружной и внутренней части стопы, ходьба с выпадами и приставными шагами, с различными движениями руками.

*Бег* в различном темпе, бег с изменением направления, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед, челночный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, на носках, на пятках, приставными шагами боком и спиной вперед, скрестный бег, семенящий бег. Равномерный бег до 6 минут в зале и до 10 мин. по пересеченной местности.

*Метания.* Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча.

Подвижные игры и эстафеты.

**Техническая и специальная подготовка**

Хват, передвижение, и развитие координационных способностей	Удержание ракетки за верхнюю часть ручки двумя пальцами и обхвата ее остальными. Передвижение шагами по периметру площадки лицом к сетке.	Поднятие ракетки с пола 2мя пальцами и дальнейший обхват её остальными. Передвижение ускоренным шагом по периметру площадки лицом к сетке.(повторение упражнений 1 класса)	Поднятие по очереди 2х и более ракеток 2мя пальцами и дальнейший обхват её остальными. Передвижение легким бегом по периметру площадки лицом к сетке. (повторение упражнений 1 и 2 класса)	Поднятие утяжеленных ракеток с пола 2мя пальцами и дальнейший обхват остальными. Передвижение в среднем темпе бега по периметру площадки лицом к сетке. (повторение упражнений 1, 2, 3 класса)
Основные стойки бадминтониста, развитие координационных и скоростных способностей	Обучение основной стойки бадминтониста. Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперед-назад 6-8 раз.	Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи, перемещение в дальний задний угол этого квадрата. Тоже из задней части квадрата. 8-10 раз.  (повторение упражнений 1 класса)	Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи и быстрое перемещение в дальний противоположный квадрат для подачи. Тоже с задней части квадрата.  (повторение упражнений 2 класса)	Стойка бадминтониста в передней левой части игрового поля и быстрое перемещение в дальний противоположный угол поля. Тоже с правой части игрового поля. Тоже с задней части на переднюю часть игрового поля. 8-10 раз.(повторение упражнений 3 класса)
Основы подач в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти.	Удержание ракетки при укороченной подаче слева. Удержание волана при укороченной подаче слева. Индивидуальная работа. Опускание и поднимание ракетки вниз-вверх на прямой руке кистью 10-16 раз.	Удержание ракетки при укороченной подаче слева. Удержание волана при данной подаче. Подача в паре. Опускание и поднимание ракетки вправо-влево на вытянутой руке кистью. 16-20 раз.(повторение упражнений 1 класса)	Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной подаче, индивидуальная подача. Работа кистью на вытянутой вперед руке вверх-вниз, вправо-влево. 20-24 раза.(повторение упражнений 2 класса)	Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной подаче. Работа в паре. Работа кистью в виде цифры 8. 16-20 раз.  (повторение упражнений 2-3 класса)
Удары, развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Только верхние удары по волану. Индивидуальная работа (навес-удар)	Только верхние удары по волану. Парная работа (подача-удар) (повторение упражнений 1 класса)	Только нижние удары слева. Парная работа (подача удар) (повторение упражнений 1-2 класса)	Только нижние удары справа. Парная работа (подача-удар) (повторение упражнений 2-3 класса)

Игровая деятельность	Игра по упрощенным правилам 1 на 1 до 5 очков (выбираем равных игроков)	Игра с правилами зонной подачи до 5 очков выбираем равных игроков.	Игра по правилам бадминтона до 7 очков. Выбираем равных игроков.	Игра по правилам бадминтона до 9 очков. Возможен выбор сильный-слабый (по ситуации).
Знания по предмету	Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Название подач, знание стоек бадминтониста, название инвентаря для бадминтона, розыгрыша подачи, приветствия и завершения игры, навыков закаливания, здорового образа жизни, личной гигиены и развитие необходимых физических качеств в игре в бадминтон (дается в процессе занятия).			
Самостоятельные занятия	Особого контроля со стороны взрослых не требуется (если нет каких-либо противопоказаний). Бег до 5 минут, желательно чередующихся с ускорениями, так, как игра состоит из постоянных ускорений, различные прыжки, многоскоки, увеличивающие выносливость и прыгучесть. Подачи волана изученными способами в паре или индивидуально в любом безветренном месте, помещении. Укрепление кисти изученными способами или придуманными самостоятельно.			

**Программный материал по специальной физической подготовке** включает в себя упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями (только в том случае, если физическая подготовленность ребенка позволяет это). После освоения учащимися правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары увеличивая скорость их исполнения.

Выполняются: удары сверху 5 раз, число серий 2-4  
удары сбоку 8 раз, число серий 2-4  
удары снизу 6 раз, число серий 2-4

**Программный материал по технической подготовке** имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений по площадке. Обучая технике детей в начальной школе, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

На первом году учат правильному хвату ракетки (открытый, закрытый) и смене хвата с помощью работы пальцев рук. Применяемые упражнения: различные жонглирования воланом открыто или закрытой стороной ракетки. Поддача высокая и короткая открытой стороной ракетки. Поднимания ракетки с пола двумя пальцами и последующим обхватом остальными. После освоения подачи правильность можно контролировать с помощью попадания в мишень или квадрат площади, постоянно уменьшая зоны для попадания.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо имеющемся в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом уроке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

### Тактическая подготовка:

- -обучение основам тактики одиночной игры
- -обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся на ступени начального общего образования:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- знать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- уметь составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
  - знать правила поведения и технику безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

После начального курса обучения **учащиеся должны стабильно овладеть** такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки;
- должны уметь выполнять переводы по диагонали и линии;
- выполнять плоские удары при работе в паре;
- выполнять укороченный удар в переднюю зону из центральной зоны

### Тематическое планирование на первый год обучения

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Дата проведения	
			Предметные	Мета предметные	Личностные	План.	Факт.
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Подбрасывание и ловля волана.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному инвентарю. ОРУ без предметов. Подбрасывание волана вверх и ловля его двумя руками. Эстафеты.	<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях по бадминтону, гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному инвентарю.	<b>Уметь</b> быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять подбрасывание и ловлю волана двумя руками, одной, стоя на месте с поворотами.	<b>Показать</b> Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, правильность подбрасывания и ловли волана.		
2	Подбрасывание и ловля волана.	Развитие бадминтона в стране. ОРУ без предметов. Подбрасывание волана вверх (с 1-2 круговыми движениями прямых рук вперед-назад) и ловля его двумя руками. Подбрасывание волана вверх и вверх назад за голову (с поворотом на 180*) и ловля его двумя руками, одной рукой. Игра «Волан соседу». Развитие физических качеств.	Развитие бадминтона в стране.				
3	Броски волана в парах на месте.	ОРУ в парах. Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Броски волана друг другу (стараясь попасть в ладонь партнера). Игра «Гонка воланов». Развитие физических качеств.	<b>Знать</b> как выполняется бросок волана по низкой и высокой траектории.	<b>Уметь</b> выполнять бросок волана по низкой и высокой траектории в парах с	<b>Показать</b> правильность выполнения броска волана по низкой и высокой траектории в		



4	Броски волана в парах на месте.	ОРУ в парах. Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Броски волана друг другу (стараясь попасть в ладонь партнера). Игра «Закинь волан дальше». Развитие физических качеств.		обязательной ловлей волана.	парах с обязательной ловлей волана		
5	Броски волана в парах в движении.	ОРУ с тен.мячом. Броски волана друг другу в прыжке и с разбега (с его ловлей). Игра «Салки с воланами». Развитие физических качеств.	Знать как выполняется бросок волана по низкой и высокой траектории, в движении, прыжке	Уметь выполнять бросок волана по низкой и высокой траектории в парах с обязательной ловлей волана, в движении, прыжке	Показать правильность выполнения броска волана по низкой и высокой траектории в парах с обязательной ловлей волана, в движении, прыжке		
6	Броски волана в парах в движении.	ОРУ в движении. Броски волана друг другу в прыжке и с разбега (с его ловлей). Эстафеты с бросками воланов. Развитие физических качеств.					
7	Упражнения с двумя воланами.	ОРУ с воланом. Упражнения с двумя воланами. Броски двух воланов вверх с ловлей любого из них. Поочередное подбрасывание волана правой и левой руками вверх и их ловля. Игра «Волан – соседу». Развитие физических качеств.	Знать как выполнять поочередное подбрасывание волана правой и левой руками вверх с последующей их ловлей.	Уметь выполнять поочередное подбрасывание волана правой и левой руками вверх, с последующей их ловлей.	Показать правильность выполнения поочередного подбрасывания волана правой и левой руками вверх, с последующей их ловлей.		
8	Упражнения с двумя воланами.	ОРУ с воланом. Упражнения с двумя воланами. Броски двух воланов вверх с ловлей любого из них. Поочередное подбрасывание волана правой и левой руками вверх					
		и их ловля. Игра «Салки с					

		воланами». Развитие физических качеств.					
9	Обучение хвату ракетки.	Физические упражнения и их отличия от естественных движений. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение хвату ракетки. Имитационные упражнения (удар сверху-справа, сверху-слева). Подбрасывание волана вверх ракеткой и ловля его одной рукой.	Знать как правильно держать ракетку, технику хвата ракетки, способы держания волана, как выполняется удар сверху - справа, сверху слева.	Уметь правильно держать ракетку, волан, правильно выполнять хват ракетки, правильно имитировать удары сверху-справа, сверху слева.	Показать правильность держания ракетки, волана, правильность хвата ракетки, имитирующих ударов сверху-справа, сверху слева.		
10	Обучение хвату ракетки.	ОРУ с гимнастической палкой. Обучение хвату ракетки. Имитационные упражнения (удар сверху -справа, сверху-слева). Подбрасывание волана вверх ракеткой и ловля его одной рукой. Игра «Гонка воланов». Развитие физических качеств.					
11	Отбивание волана после передачи.	ОРУ на месте. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Игра «Парная гонка воланов». Развитие физических качеств.					
12	Отбивание волана после передачи.	ОРУ на месте. Точная передача волана друг другу (на ракетку). Отбивание волана после передачи партнера. Удары снизу закрытой стороной ракетки. Эстафеты. Развитие физических качеств.					

13	Подача волана сверху.	ОРУ с воланом. подача волана друг другу (подбрасыванием ракеткой открытой стороной) сверху. Отбивание волана после передачи партнера. Игра «Бой с тенью». Развитие физических качеств.					
14	Подача волана сверху.	ОРУ в движении. подача волана друг другу (подбрасыванием ракеткой открытой стороной) сверху. Отбивание волана после передачи партнера. Игра «Вратарь».					
15	Подача волана сверху.	ОРУ с воланом. подача волана друг другу (подбрасыванием ракеткой открытой стороной) сверху. Отбивание волана после передачи партнера. Игра «Салки с воланом».					
16	Жонглирование воланом.	ОРУ на месте. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки (подбивая его вверх). Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Гонка воланов». Развитие физических качеств.					
17	Жонглирование воланом.	ОРУ на месте. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки (подбивая его вверх). Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Закинь волан дальше». Развитие физических качеств.					
18	Жонглирование	ОРУ на месте. Жонглирование воланом открытой стороной					

	воланом.	ракетки (подбивая его вверх). Жонглирование закрытой стороной ракетки. Жонглирование воланом поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Бой с тенью». Развитие физических качеств.					
19	Жонглирование воланом в ходьбе.	ОРУ с гимнастической палкой. Жонглирование воланом поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. Жонглирование воланом в ходьбе. Игра «Вратарь» Развитие физических качеств.					
20	Жонглирование воланом с изменением высоты отскока.	ОРУ на месте. Жонглирование в парах (поочередно передавая волан друг другу подбиванием снизу-вверх). Жонглирование воланом на разной высоте. Игра «Парная гонка воланов». Развитие физических качеств.					
21	Подача волана.	ОРУ с воланом. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. Отпускание волана из пальцев рук (удары снизу открытой стороной ракетки). Отбивание волана после подачи партнера. Игра «Падающий волан».					
22	Подача волана.	ОРУ в парах. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. Отпускание волана из пальцев рук (удары снизу открытой стороной					

		ракетки). Отбивание волана после подачи партнера. Игра «Падающий волан». Развитие физических качеств.					
23	Подача волана.	ОРУ со скакалкой. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. Отпускание волана из пальцев рук (удары снизу открытой стороной ракетки). Отбивание волана после подачи партнера. Игра «Волан соседу». Развитие физических качеств.					
24	Подача волана.	ОРУ со скакалкой . Подача снизу справа открытой стороной ракетки. Отбивание волана после подачи партнера. Жонглирование воланом на разной высоте. Игра «Салки с воланом». Развитие физических качеств.					
25	Подача волана.	ОРУ с наб. мячом. Подача снизу справа открытой стороной ракетки. Отбивание волана после подачи партнера. Жонглирование воланом в парах. «Эстафеты с воланом». Развитие физических качеств.					
26	Жонглирование воланом.	ОРУ с ракеткой и воланом. Жонглирование воланом на максимальное количество раз. Игра «Русская лапта».					

27	Подвижные игры с воланом.	ОРУ наб. мячом. Игра «Русская лапта». Развитие физических качеств.					
28	Игры в парах через сетку.	ОРУ с ракеткой. Жонглирование воланом. Игры в парах через сетку.					
29	Подвижные игры с воланом.	ОРУ на месте. Игра «Русская лапта».					
30	Игры в парах через сетку.	ОРУ в парах. Подача волана в парах поочередно. Игры в парах через сетку.					
31	Подвижные игры с воланом.	ОРУ на месте. Игра «Русская лапта».					
32	Игры в парах через сетку	ОРУ на месте. Жонглирование воланом на максимальное количество раз. Игры в парах через сетку.					
33	Подвижные игры с воланом.	ОРУ на месте. Эстафеты с воланом. Игра «Салки с воланом».					
34	Игры в парах через сетку.	ОРУ на месте. Игры в парах через сетку.					

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Стандарты второго поколения» Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы: проект.-2-е изд., дораб.- м.: Просвещение, 2012.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение»; 2008 В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – 0 – 13 Москва: Проспект, 2013.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4классы – М.: Просвещение, 2012.
5. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов. Издательство «Детство – пресс», 2008.
6. Горячев А.П., Ивашин А.А. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.- М.: Советский спорт, 2010.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980.
8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1988.

## Приложение

### Подвижные игры.

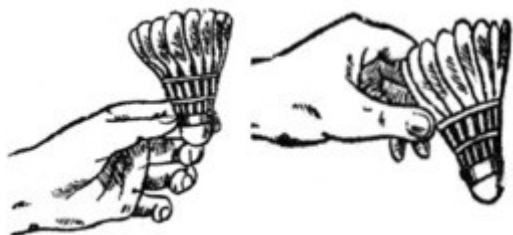
1. **Волан – соседу.** Пара перебрасывает волан, третий перехватывает его в воздухе
2. **Гонка воланов.** 2-3 команды по очереди бросают волан, поднимают его, снова бросают (вокруг фишки или с броском в стенку), передают волан другому игроку броском с ловлей.
3. **Салки с воланами.** 2-3 ведущих бросают волан в игроков(в туловище), если попадают - меняются местами, не попали – поднимают и бросают с того места, где подняли волан.
4. **Закинь волан дальше.** 2 команды стоят за скамейками, бросают одна команда, потом другая, кто больше воланов закинет за голову игроков (2-3-4-5метров).
5. **Парная гонка воланов.** Броски волана друг другу с перемещением приставными шагами и броском в сторону туда-сюда. Передача броском другой паре.
6. **Бой с тенью.** 2 шеренги. Игроки бросают волан друг в друга (расстояние 3метра). За попадание – 1 очко. Кто больше наберет очков.
7. **Падающий волан.** Игрок держит волан на уровне груди. Разжимает пальцы – другой старается поймать волан, не давая упасть на пол.
8. **Вратарь.** Один игрок бросает рукой волан в ракетку другому. Другой игрок отбивает волан на партнера. Подача осуществляется броском рукой.
9. **Русская лапта.** 2 команды: одна в «городе», другая в «поле». Игрок ракеткой бьет волан в «поле». Команда в «поле» старается «осалить» воланом перебегающих игроков. В случае «осаливания» команды меняются.



## Уроки бадминтона

### Держание волана

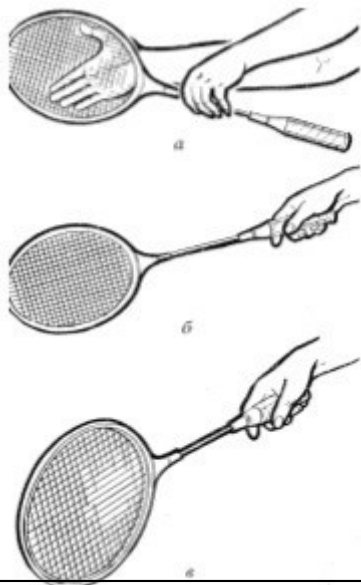
Держание волана при выполнении различных упражнений, в частности подач, может быть произвольным, но лучше это делать так, как показано на *рис. 1*.



*Рис. 1.* Держание волана

### Как правильно держать ракетку

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*).



## *Рис. 2. Хват ракетки*

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

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 указательными 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.

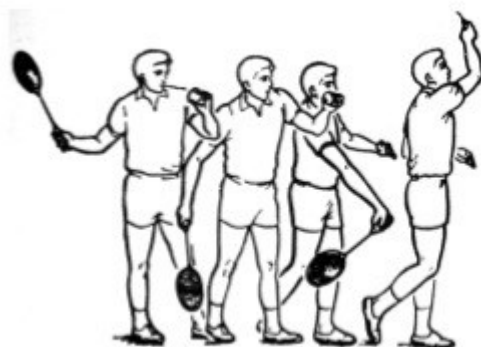
### **Подача**

При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую (*рис. 3, а*) и низкую подачу (*рис. 3, в*). Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре (*рис. 3, 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.

Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м, как показано на *рис. 4*.

## Игровая стойка бадминтониста

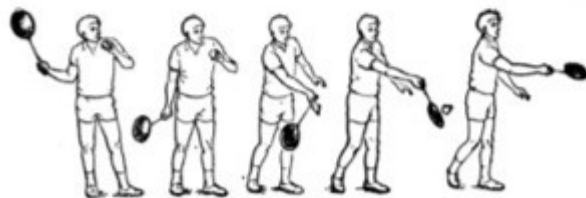
Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую (рис. 5, а, б, в).



а



б



в

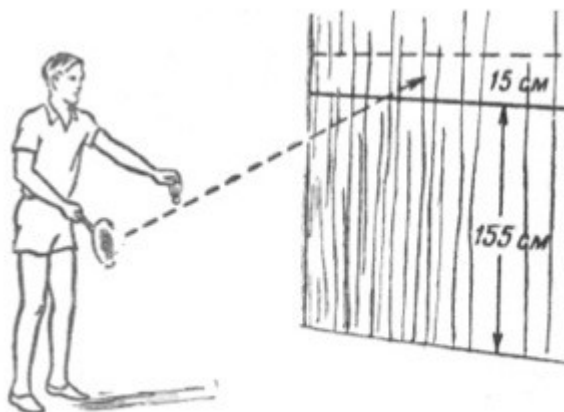


Рис. 4. Тренировка подачи у стены

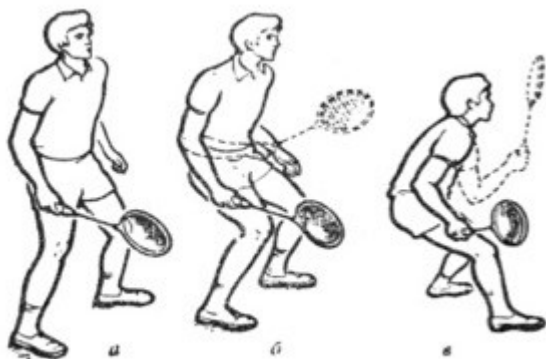


Рис. 5. Игровая стойка бадминтониста

*Высокую игровую стойку*, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры (рис. 5, 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. 5, 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. 5, в).

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

## 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.
- 11.

### *Возможные ошибки*

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

## Упражнения с теннисным мячом

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

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

## Развитие физических качеств у бадминтониста

### Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости у бадминтониста представлены на *рис. 6*.



### *Рис. 6. Упражнения для развития гибкости*

1. Наклоны туловища вперед, выводя руки за спину вверх.
2. Повороты туловища в наклоне.
3. Наклоны вперед и назад.
4. Коснуться носков из положения лежа.
5. Махи руками.
6. Прогибы туловища назад, стоя у шведской стенки.
- 7–8. Повороты с вращением и сгибанием кистей. То же с мячом.
- 9–10. Упражнения на сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине и на животе.
- 11–12. Вращения в тазобедренном суставе и вращения туловищем.
13. Наклоны туловища в стороны.
14. Пружинистые приседания в выпаде.
15. Выпрыгивания вверх из приседа.
16. Прыжки с поворотами.

### **Упражнения для развития силы**

#### *Упражнения без отягощений*

На *рис. 7* представлены простейшие упражнения, которые помогут укрепить мышцы рук бадминтониста без использования отягощений.



*Рис. 7. Упражнения для развития мышц рук*

1. Последовательные и разноименные круговые движения руками в различных плоскостях.
2. Круговые движения руками.
3. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
4. Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой.

### ***Упражнения с отягощениями***

В качестве отягощения можно использовать гантели весом 1–2 кг или булавки весом 200–500 г (см. *рис. 8*).



*Рис. 8. Упражнения с отягощением*

1. Круговые движения во всех плоскостях.
2. Поочередные круговые движения каждой рукой.
3. Круговые движения кистью и движения по «восьмерке».
4. Круговые движения и движения локтевого сустава по «восьмерке».

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Имитация техники ударов слева.
2. Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку (см. *рис. 9*).

### ***Возможные ошибки***

- Неправильный хват ракетки;
- ученик смотрит на сетку, а не на волан;
- ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара;
- ученик неправильно выполняет выпад вперед.



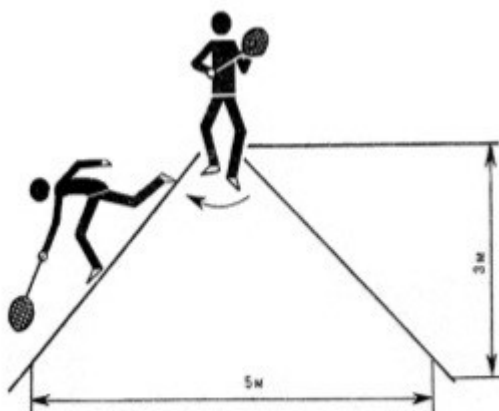


Рис. 9. Упражнение для развития быстроты


#### Советы начинающим

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки – держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не меняйте способы хвата ракетки – держите ее одним наиболее удобным для себя способом.
3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайтесь на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.
5. В начале обучения обращайтесь больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.
6. Выполняя подачу, не спешите – сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.
7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.
8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

Лист согласования к документу № 4 от 18.04.2024  
Инициатор согласования: Косухина Н.Г. Директор  
Согласование инициировано: 18.04.2024 11:49

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Косухина Н.Г.		 Подписано 18.04.2024 - 11:49	-