

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от «29» августа 2025 г. № 186



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами бадминтона»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составил(а): Волиневская И.Г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами бадминтона» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Программа адресована обучающимся с легкой интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в возрасте 12-17 лет.

Актуальность.

Программа разработана с учетом возрастных и нозологических особенностей подростков с интеллектуальными нарушениями и направлена на повышение уровня их двигательной активности и удовлетворение потребности в движении, социальном взаимодействии и социальной адаптации.

Особенности развития двигательной сферы подростков с интеллектуальными нарушениями проявляются дефектом психомоторики, нарушениями точности движений. Происходящая в процессе полового созревания подростка с интеллектуальными нарушениями гормональная перестройка организма влечет серьезные изменения: усугубляются проблемы формирования социальных связей и социальной адаптации, снижается мотивация к учебной деятельности, возникают трудности с функционированием сердца, легких, кровоснабжением головного мозга, характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения.

Адаптивная физическая культура и физическое воспитание (в том числе игровая физкультурно-спортивная деятельность) является одним из немногих эффективных, не медикаментозных средств регулирования физических и психоэмоциональных девиаций, возникающих у подростков с интеллектуальными нарушениями в процессе полового созревания. Это обусловлено тем, что у подростков с интеллектуальными нарушениями мышление, преимущественно, наглядно-действенное, познавательные

интересы снижены, а игровая деятельность в процессе обучения преобладает над учебной.

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,
- увеличение количества рискованных ударов.

Игра в бадминтон является уникальным видом физкультурно-спортивной деятельности, так как предполагает не только индивидуальную, но и командную работу (в парах). Она оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности, влияет на межличностные отношения, этические ценности, образ жизни. Игры в бадминтон положительно влияют на зрение, так как наблюдение за полетом shuttlecock тренируют мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом, не допускают утомления зрения. Бадминтон является своеобразным университетом обучения человека движениям тела, средством обучения его многообразным двигательным навыкам. Чем эти средства выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем успешнее обучающийся справляется с незнакомыми для него двигательными задачами. Повышение культуры двигательных навыков позволяет быстрее довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для решения других задач. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон не только по самой высокой мерке удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет, в силу игрового характера, достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой,

что имеет огромное значение для подростков с интеллектуальными нарушениями.

Игра является своего рода компенсатором неблагоприятного воздействия труда на человека, особенно для обучающихся с довольно узким характером движений, неподвижной позой в течение учебного дня. Бадминтон, давая основательную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. В организме человека, тренированного бадминтоном, – более быстрое включение в оптимальный режим работы, а следовательно, у человека и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит «умению уметь», даёт своеобразную общую «технологию» осуществления трудовых движений, создаёт запас двигательных навыков, необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новыми знаниями, основанными на точных двигательных навыках.

В основу программы положена концепция коррекционно-развивающего обучения, а именно теория содержательного обобщения и формирования учебной деятельности. Акцент в технологии делается на создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовку обучающихся к жизни в современном обществе.

Задавая целевые ориентиры и требования к результатам, программа позволяет на основе российских базовых национальных ценностей выделить такие ценностные основания воспитания как: адаптивная физическая культура, здоровье.

Главный принцип обучения по программе – все делать вместе, сообщая, поддерживать друг друга на пути к здоровью!

Отличительные особенности программы является, то, что она разработана и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями

здоровья интеллектуальными нарушениями. Специфика программы предполагает организацию учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы *базовый*

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 36 часов в первый год обучения, во второй год обучения 36 часов. Всего по программе 72 часа.

Цель программы - создание условий для максимального удовлетворения потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями в двигательном развитии, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовка обучающихся к жизни в современном обществе.

Задачи программы:

Обучающие:

раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;

создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;

формировать здоровый образ жизни;

познакомить с основными правилами игры «бадминтон»

создать представление о взаимодействии с партнером;

Коррекционно-развивающие:

корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;

развивать и совершенствовать волевую сферу;

формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Воспитательные:

содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;

содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Условия реализации программы: программа предусматривает групповую работу подростков с интеллектуальными в спортивном (игровом) зале, на спортивных площадках под руководством специалиста по адаптивной физической культуре.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся 1 раз в неделю по 1 часу;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный (игровой) зал, оборудованный сеткой для игры в бадминтон;
- Раздаточный дидактический материал: схемы и разметка бадминтонной площадки; памятки с правилами игры в бадминтон; памятки с видами ударов, строением ракетки и волана;

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, ракетки для игры в бадминтон, воланы, скакалки, конусы, сетка.

Содержание разделов

1 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.	1	1		Опрос
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1		Опрос
3.	Теоретическая подготовка.	4	4		Опрос
4.	Общая физическая подготовка.	8	0	8	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка.	6		6	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Техническая подготовка.	8		8	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Тактическая подготовка	4	1	3	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Интегральная подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение
9.	Зачёты и контрольные испытания.	2			
	ИТОГО	36	7	29	

2 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.	1	1		Опрос
2.	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1		Опрос
3.	Теоретическая подготовка.	1	1		Опрос

4.	Общая физическая подготовка.	5		5	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка.	8		8	Педагогическое наблюдение
6.	Техническая подготовка.	10		10	Педагогическое наблюдение
7.	Тактическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение
8.	Интегральная подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение
9.	Зачёты и контрольные испытания.	2		2	Опрос Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	36	4	32	

1 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Обучающие:

- 1) Ознакомить детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формировать знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладеть школой движений в бадминтоне.
- 4) Развивать координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развивать физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Воспитательные:

- 1) Формировать общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитывать культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитывать любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

Коррекционно-развивающие:

- 1) Развивать самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Развивать игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 3) Формировать адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) формировать знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.
- 6) Выбатывать умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

Планируемые результаты:

Предметные:

имеет представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

понимает важность работы в паре, умении слушать друг друга;

будет знать основные правила игры в бадминтон, иметь представление о парном взаимодействии в процессе игры;

познакомится с различными видами атакующих и защитных действий, историей игры бадминтон, интересных фактах о ней.

Личностные:

имеет адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

получает навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Содержание

Введение, специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.

Теория. Основные правила игры. Бадминтон, определение начальных представлений о правилах игры. История возникновения и развития игры в бадминтон. Занимательные факты об игре.

Практика. Дидактическая игра «Вопрос-ответ» по пройденному теоретическому материалу.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Инструктаж по охране труда

Практика. Учебная игра «Подбей волан», «Закинь волан»

Теоретическая подготовка.

Теория. Бадминтон, определение начальных представлений о правилах игры. Изучение многообразия игр с ракеткой и воланом. Виды подач открытой и закрытой стороной ракетки. Прием волана сверху и снизу различной стороной ракетки в различных частях площадки. Система ведения счета и переходы при подачах в парной игре. Прием волана сверху и снизу различной стороной ракетки в различных частях площадки.

Практика. Дидактическая игра «Вопрос-ответ» по пройденному теоретическому материалу.

Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная силовая подготовка. Включает имитацию передвижений по площадке в усложнённых условиях, имитацию ударных движений бадминтониста с использованием отягощений и амортизаторов, прыжки через скамейку. Специальная скоростная подготовка. Включает

ускорение с высокого старта до 30 м, челночный бег (например, 5х6 м), маховые движения ногами, имитацию быстрых ударов. Специальная выносливость. Включает беговую имитацию (от 10 до 20 секунд, до 10 повторений), упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Техническая подготовка.

Практика. Обучение основам базовой техники соревновательной деятельности или упражнений, которые служат средствами тренировки. Совершенствование различных форм спортивной техники, необходимых для состязаний. Например, обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки и передней зоны.

Тактическая подготовка

Теория. Знание правил игры и общих практических сведений о принципах и рациональных формах тактики. Конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учётом предварительной информации о соперниках (их сильные и слабые качества, излюбленная тактика, особенности подготовки). Анализ игры соперника. Учитывают скорость перемещения, позицию на корте, любимые удары — это помогает прогнозировать действия другого игрока. Адаптацию собственных действий под поведение соперника. Например, если соперник предпочитает двигаться медленно, нужно перемещаться быстро, сбивая противника с толку.

Практика. Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной и парной категориях. Моделирование целостных форм тактических вариантов на этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Цель — отработать тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего соревнования (конкретные участники, расписание состязания, климатические и географические условия).

Интегральная подготовка

Практика. Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике. Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительные, по технике, тактике, на переключения). Тренировку в облегчённых, усложнённых и затруднённых условиях. Например, использование утяжелённых поясов, манжет, утяжелённых ракеток, уменьшенных размеров площадки, сокращение или увеличение числа розыгрышей в партии, изменения в правилах игры.

Зачёты и контрольные испытания.

Практика. (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения

№ п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
10.			Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма.		
11.			Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки»		
12.			Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта»		
13.			Комплекс для развития прыгучести. П./и «Перестрелка».		
14.			Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч».		
15.			Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай».		
16.			Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны».		
17.			Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи».		
18.			Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята».		
19.			Комплекс для развития быстроты. П./и «Волк во рву».		
20.			Комплекс для развития прыгучести. П./и		

		«Смелые и ловкие».		
21.		Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста.		
22.		Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом.		
23.		Комплекс для развития гибкости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость.		
24.		Комплекс для развития координации. Перемещение скрестным шагом.		
25.		Комплекс для развития ловкости. Перемещение по диагонали поля.		
26.		Комплекс для развития быстроты. Челночный бег.		
27.		Комплекс для развития ловкости. Игровые стойки бадминтониста.		
28.		Комплекс для развития прыгучести. Обучение траекториям полёта волана.		
29.		Комплекс для развития силы. Удары по волану перед собой.		
30.		Комплекс для развития выносливости. Обучения ударам сверху и снизу.		
31.		Комплекс для развития гибкости. Правила игры.		
32.		Комплекс для развития координации. Атакующие и защитные удары.		
33.		Комплекс для развития ловкости. Обманные удары у сетки.		
34.		Комплекс для развития быстроты. Удар сбоку закрытой стороной ракетки.		
35.		Комплекс для развития прыгучести. Обучение подаче в бадминтоне.		
36.		Товарищеский матч		

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении стоя.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, отжимания в упоре, приседания на двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 5 до 10 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, , метание мячей в неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения в беге.

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

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.

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

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.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

Возможные ошибки.

Неправильный хват ракетки;

ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;

слишком высоко поднят локоть;

движения ракеткой выполняются очень быстро;

игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;

жонглирование выполняется на одном месте;

у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

Упражнения с ракеткой.

Разминочные упражнения

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

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.
4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
11. То же, но влево-вправо.
12. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять

поочередно правой и левой рукой.

14. И.п.- ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).

15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх) присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).

18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка произвольно.

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз: а – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении; б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

22. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

23. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

27. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

Имитационные упражнения.

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

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

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

Имеется три варианта:

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

Правила техники безопасности на занятиях волейболом:

1. Общие требования охраны труда.

К занятиям допускаются учащиеся:

имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой;
прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

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

Учащийся должен:

заходить на площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;

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

знать и соблюдать простейшие правила игры;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- 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, смягчая приземление;
- не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- 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 посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;
- не производить метания без разрешения педагога, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности по окончании занятий:

- под руководством педагога 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.

Теоретические сведения:

История возникновения и развития бадминтона:

Игра в волан известна со времен Древней Греции – более 2000 лет. В основном, игра заключалась в перекидывании волана. Воланы и ракетки в разных странах в разное время сильно различались. В конце 50-х годов XIX века в имении Бадминтон под Лондоном, принадлежащем герцогу Бофорту, появилась новая версия игры в волан, которую впоследствии и называли –

бадминтон. Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы – британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных.

Исторические свидетельства говорят о том, что в мяч с перьями играли еще около 3 тыс. лет назад. Так, в одном из манускриптов сообщается, что в 1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу, играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». В Индии обнаружены наскальные рисунки, которым, по подсчетам археологов, более 2 тыс. лет. На рисунках изображены играющие в так называемую «пеону» – прообраз нынешнего бадминтона.

Современный бадминтон берет свое начало в Англии, а произошел он от древнейшей индийской игры «пунэ» или «пеона». Офицеры английских колониальных войск, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, стали играть в неё дома. Большой любитель спортивных забав – лорд Бофорт устроил в городке Бадминтон, что недалеко от Лондона, турнир бадминтонистов. Это было в 1873 году, который историки спорта считают годом основания современного спортивного бадминтона (игра и получила название в честь городка, где прошел турнир).

В ту пору бадминтон считался на Британских островах аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли, поэтому бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Спустя четыре года в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы сохранились до наших дней. Правда, первые турниры носили своеобразный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на каблуках. Женщинам позволялось играть только в длинных юбках и широких цветных шляпах. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Шло время. В начале 20-х годов 20-го века бадминтон стал завоевывать

бурные симпатии и в США, где игра в волан по массовости стала даже превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания по бадминтону в Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии и других странах.

В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона (ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс.

Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джордж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ, один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира. Знаменательно, что родоначальник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен любил играть в бадминтон и прочил ему широкое распространение.

Занимательные факты об игре бадминтон

Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину "набежит" до 10 километров, а в высоту - километр

Бадминтон - самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 365 км/час;

Темп обмена ударами в игре мастеров высокого класса достигает 0,7 ударов в секунду;

Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче - 19725;

Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта;

Самое длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 часа, при этом волан держался в игре 45 минут;

Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту;

Перьевые воланы состоят из 16-ти перьев. Весит волан 4,8-5,2 грамма;

Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) - он более 5 метров в высоту и весом более 2 тонн;

Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон;

Бадминтон - одна из самых древних игр на Земле. Как свидетельствуют рисунки на древних амфорах, 3000 лет назад в Греции играли в волан руками и даже... ногами, а в китайском манускрипте 1122 года до н.э. описана "цзи дзюу ци" - игра воланом, оснащенным 3-4 гусиными перьями;

Международная федерация бадминтона (IBF) была создана в 1934 году, и сегодня в нее входят 138 стран;

Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 году и собрал тогда более 1,1 миллиарда телезрителей;

На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время Игр они использовали 8400 воланов;

Мужской командный чемпионат мира (Thomas Cup) выигрывался только тремя странами - Малайзией, Индонезией и Китаем;

15 000 человек - это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии, Китае, Таиланде, Дании и т.д.;

В Малайзии 2,5 миллиона игроков, в Англии насчитывается 3200 клубов, а в Дании бадминтон уступает по популярности только футболу;

По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.

Основные правила волейбола:

Цель игры — отправить волан (игровой снаряд) на половину соперника так, чтобы он не смог его отбить.

Место игры — корт, разделённый сеткой. Длина площадки — 13,4 метра, ширина для одиночной игры — 5,18 метра, для парных состязаний — 6,10 метра.

Подача

Направление подачи зависит от счёта:

из правого сектора подаются чётные подачи (0, 2, 4, 6 и т. д.);

из левого — нечётные (1, 3, 5, 7 и т. д.).

Подача осуществляется по диагонали — из чётного сектора в чётный сектор соперника, из нечётного — в нечётный сектор соответственно.

В момент подачи запрещено прыгать: часть ступни обязательно должна касаться поверхности площадки.

Ход матча

Матч состоит из партий — геймов. Для победы в партии необходимо набрать 21 очко.

Если счёт доходит до 20-20, гейм продолжается, пока одна из сторон не вырвется вперёд на два очка или счёт не станет 29-29. В этом случае победу в партии одержит та сторона, которая возьмёт следующий розыгрыш.

Если выиграл гейм, в следующем гейме подающий подаёт первым.

Соперники меняются сторонами в трёх случаях: по окончании первой партии, по окончании второй партии без выигрыша одной из сторон, в третьем гейме после набора одним игроком 11 очков.

Нарушения

Нарушение («фол») фиксируется, если волан попадает в сетку или пролетает под ней, улетает за пределы площадки, задевает потолок (если игра в помещении) и другие.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

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 нисходящем 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 партнеру 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.

Ракетка, волан, площадка.

Ракетка для бадминтона состоит из нескольких частей:

Обод — рамка для струн.

Тройник (крестовина) — место соединения обода и стержня, часто имеет Т-образную форму.

Стержень — влияет на жёсткость ракетки.

Колпачок — на нём указаны параметры ракетки.

Ручка — размер и обмотка ручки важны для комфорта.

Также есть струнная поверхность для удара по волану и головка, которая её удерживает.

Ракетки для бадминтона могут быть литыми (без тройника) и с тройником. Литые ракетки отличаются более лёгким весом, большей жёсткостью и стабильностью, но меньшей прочностью.

Волан для бадминтона — снаряд, который используется для игры, перебрасываемый на половину поля соперника посредством ракетки. Существует два вида воланов: перьевой и пластиковый. Профессиональные спортсмены в основном используют перьевые воланы, для начинающих

игроков и игр вне помещений оптимальны пластиковые. Волан состоит из головки и юбки. Для пластиковых воланов применяется цветовая маркировка по скорости: зелёная крышка тубы (и, соответственно, зелёный ободок головки волана) — самые медленные, синяя — средние, красная — быстрые.

Площадка для бадминтона (корт) - это специально размеченное поле, которое делится пополам сеткой, натянутой между двумя стойками.

Согласно правилам Международной федерации бадминтона (BWF), размеры корта:

Для парной игры — длина 13,4 м, ширина 6,1 м.

Для одиночной игры — длина корта остаётся прежней, ширина — 5,18 м.

В одиночной игре игнорируются самые крайние боковые линии, предназначенные для парной игры.

Высота сетки: по краям, на стойках, — 1,55 м, в центре — 1,525 м.

Разметка

Корт размечается линиями шириной 40 мм. Некоторые элементы разметки:

Боковые линии — для одиночной игры — 5,18 м, для парной — 6,1 м, определяют ширину корта.

Центральная линия — проходит вдоль корта, делит его на две равные части.

Короткая линия подачи — находится на расстоянии 1,98 м от сетки, обозначает начало зоны подачи.

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. Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий

букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

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

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

Возможные ошибки

Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;

держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;

держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

Игровые стойки.

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую

Встаньте в середине площадки лицом к сетке. Ноги – на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Старайтесь сохранять равновесие. Рука с ракеткой слегка приподнята. Левая рука либо поддерживает ракетку, либо также для баланса приподнята, как и правая. Это так называемая позиция готовности (в ожидании удара соперника и после своего удара): раскрепощённость и в то же время высокая концентрация внимания.

Высокую игровую стойку (её зачастую называют основной игровой стойкой) чаще всего используют во время игры. Ноги ученика слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекция тяжести тела переносится на переднюю часть

стопы – так легче и быстрее начать движение.

Среднюю игровую стойку (защитная стойка) игроки используют в игре к отражению нападающего удара противника. Ноги обучающегося согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, центр тяжести тела переходит на всю стопу или её переднюю часть.

Низкая игровая стойка используется обычно в парных играх, так как один из спортсменов чаще находится у сетки. Это позволяет более активно отражать воланы, пролетающие над сеткой на небольшой высоте.

Подачи

Высокая подача.

В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает, после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти.

Низкая подача открытой стороной ракетки

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

Низкая подача закрытой стороной ракетки

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из под левой руки. В

момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки – главное кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре.

Удары (приемы) волана

Удар сверху закрытой стороной ракетки

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

Удар сверху открытой стороной ракетки

Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории /А/, смеш /Б/, укороченный на сетку /В/, и как разновидность указанных ударов - полусмеш по линии /Г/, плоский на заднюю линию /Д/. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад /кадр 1/ и внимательно следит за п /2/. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах /3/. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой /4/, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В момент удара тело бадминтониста – живая волна,

энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая наибольшей хлесткости при ударе - волану. Удар /5/! Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен /6/, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге. Спортсмены экстра класса выполняют этот удар в высоком прыжке, см. нижнюю диаграмму.

Плоские удары

Если сильно послать волан сбоку, то он полетит не круто, как при смеше, а почти параллельно полу, чуть выше сетки. Плоский удар как справа, так и слева может быть очень сильным, под стать смешу.

Добивание – это атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории). При ударе ракетка удерживается свободным хватом пальцев. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой в руке, полностью выпрямленной вверх.

Игры с воланом и ракеткой

Подбей волан

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

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

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

предмета; играть левой рукой.

Загони волан в круг

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

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

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

«Салки с воланами»

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

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с 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-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все

дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«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.

«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).

«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.

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 2 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Обучающие:

- 1) Ознакомить детей с историей развития бадминтона в России и в мире.
- 2) Формировать знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- 3) Овладеть школой движений в бадминтоне.
- 4) Развивать координационных и кондиционных способностей.
- 5) Развивать физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Воспитательные:

- 1) Формировать общественной активности личности обучаемого.
- 2) Воспитывать культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- 3) Воспитывать любви к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

Коррекционно-развивающие:

- 1) Развивать самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- 2) Развивать игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- 3) Формировать адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 5) формировать знаний о закономерностях двигательной активности,

спортивной тренировки.

6) Вырабатывать умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

Планируемые результаты:

Предметные:

имеет представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

понимает важность работы в паре, умении слушать друг друга;

будет знать основные правила игры в бадминтон, иметь представление о парном взаимодействии в процессе игры;

познакомится с различными видами атакующих и защитных действий, историей игры бадминтон, интересных фактах о ней.

Личностные:

имеет адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

получает навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Содержание

Введение, новые Мировые тенденции развития бадминтона. Официальные правила игры в бадминтон.

Теория. Основные правила игры. Бадминтон, определение углубленных представлений о правилах игры. Некоторые мировые тенденции развития бадминтона.

Практика. Дидактическая игра «Вопрос-ответ» по пройденному теоретическому материалу.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях бадминтоном. Инструктаж по охране труда

Практика. Учебная игра «Подбей волан», «Закинь волан»

Теоретическая подготовка.

Теория. Бадминтон, определение начальных представлений о правилах игры. Изучение многообразия игр с ракеткой и воланом. Виды подач открытой и закрытой стороной ракетки. Прием волана сверху и снизу различной стороной ракетки в различных частях площадки. Система ведения счета и переходы при подачах в парной игре. Прием волана сверху и снизу различной стороной ракетки в различных частях площадки.

Практика. Дидактическая игра «Вопрос-ответ» по пройденному теоретическому материалу.

Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная силовая подготовка. Включает имитацию передвижений по площадке в усложнённых условиях, имитацию ударных движений бадминтониста с использованием отягощений и амортизаторов, прыжки через скамейку. Специальная скоростная подготовка. Включает ускорение с высокого старта до 30 м, челночный бег (например, 5х6 м), маховые движения ногами, имитацию быстрых ударов. Специальная выносливость. Включает беговую имитацию (от 10 до 20 секунд, до 10 повторений), упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Техническая подготовка.

Практика. Обучение основам базовой техники соревновательной деятельности или упражнений, которые служат средствами тренировки. Совершенствование различных форм спортивной техники, необходимых для состязаний. Например, обучение сложным ударам с вращением волана из задней зоны площадки и передней зоны.

Тактическая подготовка

Теория. Знание правил игры и общих практических сведений о принципах и рациональных формах тактики. Конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учётом предварительной информации о соперниках (их сильные и слабые качества, излюбленная тактика, особенности подготовки). Анализ игры соперника. Учитывают скорость перемещения, позицию на корте, любимые удары — это помогает прогнозировать действия другого игрока. Адаптацию собственных действий под поведение соперника. Например, если соперник предпочитает двигаться медленно, нужно перемещаться быстро, сбивая противника с толку.

Практика. Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной и парной категориях. Моделирование целостных форм тактических вариантов на этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Цель — отработать тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего соревнования (конкретные участники, расписание состязания, климатические и географические условия).

Интегральная подготовка

Практика. Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике. Упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительные, по технике, тактике, на переключения). Тренировку в облегчённых, усложнённых и затруднённых условиях. Например, использование утяжелённых поясов, манжет, утяжелённых ракеток, уменьшенных размеров площадки, сокращение или увеличение числа розыгрышей в партии, изменения в правилах игры.

Зачёты и контрольные испытания.

Практика. (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№ п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма.		
2.			Комплекс для развития координации. Обучение высоко-далеким ударам.		
3.			Комплекс для развития ловкости. Обучение короткому удару сверху.		
4.			Комплекс для развития ловкости. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.		
5.			Комплекс для развития быстроты. Совершенствование игры на задней линии.		
6.			Комплекс для развития прыгучести. Тактика одиночных игр.		
7.			Комплекс для развития силы. Обучение тактике одиночных игр.		
8.			Комплекс для развития выносливости. Изучение разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому.		
9.			Комплекс для развития гибкости. Совершенствование игры на сетке.		
10.			Комплекс для развития ловкости. Обучение плоской игре и перемещений.		
11.			Комплекс для развития силы. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно.		
12.			Комплекс для развития координации. Совершенствование перемещения по площадке в связках из задней зоны в переднюю и обратно.		
13.			Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в защите.		
14.			Комплекс для развития ловкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.		
15.			Комплекс для развития быстроты. Обучение технико-тактическим действиям в защите.		
16.			Комплекс для развития прыгучести. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.		
17.			Комплекс для развития силы. Значение и		

			место тактики при игре в бадминтон.		
18.			Комплекс для развития выносливости. Тактика парных игр. Взаимосвязь партнеров.		
19.			Комплекс для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям в парной игре.		
20.			Комплекс для развития координации. Совершенствование игры у сетки и перемещений.		
21.			Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки.		
22.			Комплекс для развития ловкости. Совершенствование удара сверху закрытой стороной ракетки		
23.			Комплекс для развития быстроты. Обманный укороченный удар.		
24.			Комплекс для развития прыгучести. Удар, выполняющийся резко в пол.		
25.			Комплекс для развития силы. Учебная игра (одиночная)		
26.			Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная)		
27.			Товарищеский матч		

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении стоя.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, отжимания в упоре, приседания на двух ногах, упражнения

на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 5 до 10 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, , метание мячей в неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения в беге.

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.

Бег с различными видами прыжков через скакалку.

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.

Жонглирование открытой стороной ракетки.

Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

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.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.

Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя и тремя воланами.

Возможные ошибки.

Неправильный хват ракетки;

ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;

слишком высоко поднят локоть;

движения ракеткой выполняются очень быстро;

игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;

жонглирование выполняется на одном месте;

у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

Упражнения с ракеткой.

Разминочные упражнения

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

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке,

а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).

3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.

5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на байдарке.

6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.

7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

11. То же, но влево-вправо.

12. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

14. И.п.- ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).

15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх) присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).

18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка произвольно.

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз: а – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении; б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.

21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.

22. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.

23. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.

26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

27. Прыжки вверх с захлестыванием голеней. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

Имитационные упражнения.

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

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

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

Имеется три варианта:

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

Правила техники безопасности на занятиях волейболом:

1. Общие требования охраны труда.

К занятиям допускаются учащиеся:

имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

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

Учащийся должен:

заходить на площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;

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

знать и соблюдать простейшие правила игры;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

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, смягчая приземление;

не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

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 посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;

не производить метания без разрешения педагога, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности по окончании занятий:

под руководством педагога 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.

Теоретические сведения:

История возникновения и развития бадминтона:

Игра в волан известна со времен Древней Греции – более 2000 лет. В основном, игра заключалась в перекидывании волана. Воланы и ракетки в разных странах в разное время сильно различались. В конце 50-х годов XIX века в имении Бадминтон под Лондоном, принадлежащем герцогу Бофорту, появилась новая версия игры в волан, которую впоследствии и назвали – бадминтон. Первые правила игры написаны в Индии в конце XIX века. Авторы – британцы, проживающие в Индии, среди которых бадминтон был очень популярен. Эти правила сильно отличались от современных.

Исторические свидетельства говорят о том, что в мяч с перьями играли еще около 3 тыс. лет назад. Так, в одном из манускриптов сообщается, что в

1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу, играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». В Индии обнаружены наскальные рисунки, которым, по подсчетам археологов, более 2 тыс. лет. На рисунках изображены играющие в так называемую «пеону» – прообраз нынешнего бадминтона.

Современный бадминтон берет свое начало в Англии, а произошел он от древнейшей индийской игры «пунэ» или «пеона». Офицеры английских колониальных войск, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, стали играть в неё дома. Большой любитель спортивных забав – лорд Бофорт устроил в городке Бадминтон, что недалеко от Лондона, турнир бадминтонистов. Это было в 1873 году, который историки спорта считают годом основания современного спортивного бадминтона (игра и получила название в честь городка, где прошел турнир).

В ту пору бадминтон считался на Британских островах аристократической игрой. Любили в нее поиграть и короли, поэтому бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Спустя четыре года в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы сохранились до наших дней. Правда, первые турниры носили своеобразный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на каблуках. Женщинам позволялось играть только в длинных юбках и широких цветных шляпах. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Шло время. В начале 20-х годов 20-го века бадминтон стал завоевывать бурные симпатии и в США, где игра в волан по массовости стала даже превосходить такую традиционную среди американцев игру, как кегли. Все большую популярность приобретали состязания по бадминтону в Индии, Канаде, Франции, Дании, Шотландии и других странах.

В 1934 году была учреждена Международная Федерация Бадминтона

(ИБФ). Тогда в ее члены вошли лишь 9 стран: Англия, Голландия, Дания, Ирландия, Канада, Новая Зеландия, Шотландия, Франция и Уэльс.

Первым президентом Всемирной Федерации бадминтона (BWF) стал сэр Джордж Томас, известный бадминтонист и теннисист. Ныне в BWF входят более 90 стран. Согласно уставу ИБФ, один раз в три года проводится розыгрыш кубка Томаса для мужских команд и кубка Убер для женских команд. Эти соревнования являются практически командными чемпионатами мира. Знаменательно, что родоначальник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен любил играть в бадминтон и прочил ему широкое распространение.

Занимательные факты об игре бадминтон

Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину "набежит" до 10 километров, а в высоту - километр

Бадминтон - самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 365 км/час;

Темп обмена ударами в игре мастеров высокого класса достигает 0,7 ударов в секунду;

Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче - 19725;

Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта;

Самое длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 часа, при этом волан держался в игре 45 минут;

Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту;

Перьевые воланы состоят из 16-ти перьев. Весит волан 4,8-5,2 грамма;

Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) - он более 5 метров в высоту и весом более 2 тонн;

Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон;

Бадминтон - одна из самых древних игр на Земле. Как свидетельствуют рисунки на древних амфорах, 3000 лет назад в Греции играли в волан руками и даже... ногами, а в китайском манускрипте 1122 года до н.э. описана "цзи дзюу ци" - игра воланом, оснащенным 3-4 гусиными перьями;

Международная федерация бадминтона (IBF) была создана в 1934 году, и сегодня в нее входят 138 стран;

Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 году и собрал тогда более 1,1 миллиарда телезрителей;

На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время Игр они использовали 8400 воланов;

Мужской командный чемпионат мира (Thomas Cup) выигрывался только тремя странами - Малайзией, Индонезией и Китаем;

15 000 человек - это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии, Китае, Таиланде, Дании и т.д.;

В Малайзии 2,5 миллиона игроков, в Англии насчитывается 3200 клубов, а в Дании бадминтон уступает по популярности только футболу;

По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.

Основные правила волейбола:

Цель игры — отправить волан (игровой снаряд) на половину соперника так, чтобы он не смог его отбить.

Место игры — корт, разделённый сеткой. Длина площадки — 13,4 метра, ширина для одиночной игры — 5,18 метра, для парных состязаний — 6,10 метра.

Подача

Направление подачи зависит от счёта:

из правого сектора подают чётные подачи (0, 2, 4, 6 и т. д.);

из левого — нечётные (1, 3, 5, 7 и т. д.).

Подача осуществляется по диагонали — из чётного сектора в чётный сектор соперника, из нечётного — в нечётный сектор соответственно.

В момент подачи запрещено прыгать: часть ступни обязательно должна касаться поверхности площадки.

Ход матча

Матч состоит из партий — геймов. Для победы в партии необходимо набрать 21 очко.

Если счёт доходит до 20-20, гейм продолжается, пока одна из сторон не вырвется вперёд на два очка или счёт не станет 29-29. В этом случае победу в партии одержит та сторона, которая возьмёт следующий розыгрыш.

Если выиграл гейм, в следующем гейме подающий подаёт первым.

Соперники меняются сторонами в трёх случаях: по окончании первой партии, по окончании второй партии без выигрыша одной из сторон, в третьем гейме после набора одним игроком 11 очков.

Нарушения

Нарушение («фол») фиксируется, если волан попадает в сетку или пролетает под ней, улетает за пределы площадки, задевает потолок (если игра в помещении) и другие.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

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 нисходящем 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 партнеру 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.

Ракетка, волан, площадка.

Ракетка для бадминтона состоит из нескольких частей:

Обод — рамка для струн.

Тройник (крестовина) — место соединения обода и стержня, часто имеет Т-образную форму.

Стержень — влияет на жёсткость ракетки.

Колпачок — на нём указаны параметры ракетки.

Ручка — размер и обмотка ручки важны для комфорта.

Также есть струнная поверхность для удара по волану и головка, которая её удерживает.

Ракетки для бадминтона могут быть литыми (без тройника) и с тройником. Литые ракетки отличаются более лёгким весом, большей жёсткостью и стабильностью, но меньшей прочностью.

Волан для бадминтона — снаряд, который используется для игры, перебрасываемый на половину поля соперника посредством ракетки. Существует два вида воланов: перьевой и пластиковый. Профессиональные спортсмены в основном используют перьевые воланы, для начинающих игроков и игр вне помещений оптимальны пластиковые. Волан состоит из головки и юбки. Для пластиковых воланов применяется цветовая маркировка по скорости: зелёная крышка тубы (и, соответственно, зелёный ободок головки волана) — самые медленные, синяя — средние, красная — быстрые.

Площадка для бадминтона (корт) - это специально размеченное поле,

которое делится пополам сеткой, натянутой между двумя стойками.

Согласно правилам Международной федерации бадминтона (BWF), размеры корта:

Для парной игры — длина 13,4 м, ширина 6,1 м.

Для одиночной игры — длина корта остаётся прежней, ширина — 5,18 м.

В одиночной игре игнорируются самые крайние боковые линии, предназначенные для парной игры.

Высота сетки: по краям, на стойках, — 1,55 м, в центре — 1,525 м.

Разметка

Корт размечается линиями шириной 40 мм. Некоторые элементы разметки:

Боковые линии — для одиночной игры — 5,18 м, для парной — 6,1 м, определяют ширину корта.

Центральная линия — проходит вдоль корта, делит его на две равные части.

Короткая линия подачи — находится на расстоянии 1,98 м от сетки, обозначает начало зоны подачи.

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

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

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

Возможные ошибки

Дети разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки;

держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;

держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться.

Игровые стойки.

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую

Встаньте в середине площадки лицом к сетке. Ноги – на ширине плеч, слегка согните их в коленях. Старайтесь сохранять равновесие. Рука с ракеткой слегка приподнята. Левая рука либо поддерживает ракетку, либо также для баланса приподнята, как и правая. Это так называемая позиция готовности (в ожидании удара соперника и после своего удара): раскрепощённость и в то же время высокая концентрация внимания.

Высокую игровую стойку (её зачастую называют основной игровой стойкой) чаще всего используют во время игры. Ноги ученика слегка согнуты, плечи параллельны сетке. Туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекция тяжести тела переносится на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

Среднюю игровую стойку (защитная стойка) игроки используют в игре к отражению нападающего удара противника. Ноги обучающегося согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой стойке, центр тяжести тела переходит на всю стопу или её переднюю часть.

Низкая игровая стойка используется обычно в парных играх, так как один из спортсменов чаще находится у сетки. Это позволяет более активно отражать воланы, пролетающие над сеткой на небольшой высоте.

Подачи

Высокая подача.

В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. При подаче ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой туловище спортсмена. Центр тяжести перемещается на левую ногу. Завершающий поворот кисти – ключевой момент подачи. Когда кисть срабатывает, после удара по волану, рука по инерции сопровождает волан. При всех подачах в бадминтоне наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть значительно ниже самой низкой точки кисти.

Низкая подача открытой стороной ракетки

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

Низкая подача закрытой стороной ракетки

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

Удары (приемы) волана

Удар сверху закрытой стороной ракетки

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

Удар сверху открытой стороной ракетки

Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории /А/, смеш /Б/, укороченный на сетку /В/, и как разновидность указанных ударов - полусмеш по линии /Г/, плоский на заднюю линию /Д/. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад /кадр 1/ и внимательно следит за п /2/. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах /3/. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой /4/, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В момент удара тело бадминтониста – живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая наибольшей хлесткости при ударе - волану. Удар /5/! Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен /6/, ракетка по инерции

движется вниз, к левой ноге. Спортсмены экстра класса выполняют этот удар в высоком прыжке, см. нижнюю диаграмму.

Плоские удары

Если сильно послать волан сбоку, то он полетит не круто, как при смеше, а почти параллельно полу, чуть выше сетки. Плоский удар как справа, так и слева может быть очень сильным, под стать смешу.

Добивание – это атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории). При ударе ракетка удерживается свободным хватом пальцев. Волан ударяется над кромкой сетки ракеткой в руке, полностью выпрямленной вверх.

Игры с воланом и ракеткой

Подбей волан

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

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

Методические приемы. Учитель следит, чтобы дети правильно держали ракетку, легко ударяли ею по волану, предлагает варианты: подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной; подбивать волан, перехватывая ракетку из одной руки в другую; подбивать волан в движении в произвольном направлении; подбивать волан, дойдя до определенного предмета; играть левой рукой.

Загони волан в круг

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

Описание игры. На площадке чертятся три круга (один в одном) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по

одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг . Попадание в самый маленький круг оценивается в 5 очков, в средний—3 очка, в большой — одно очко. Побеждает та команда, у которой окажется больше очков.

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

«Салки с воланами»

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

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с 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-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«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.

«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).

«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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С. П., ред. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 томах. Том 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика

ее основных видов. Серия: Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 2007 г

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

3. Коленик, Е. Бадминтон. Методическое пособие для тренеров «специальной олимпиады». — Екатеринбург: «СОК», 2013.

4. Лоскутова, Э. А., Устыменко, О. Н. Влияние занятий бадминтоном на социальную адаптацию школьников с нарушением интеллекта. — Вестник Марийского государственного университета, 2024, т. 18, № 2 (54), с. 181–187.

5. Морозова, Е. В., Журавлёва, Е. В., Варфоломеев, Д. Л. Влияние занятий бадминтоном на социализацию и реабилитацию инвалидов. — Человек. Общество. Инклюзия, 2022, № 4 (52), с. 59–64.

6. Рыбаков Д. П., Штильман М. И. «Основы спортивного бадминтона», М.: ФИС, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12

Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-

4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							