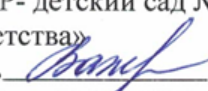


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ДЕТСКИЙ САД № 5 «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»
ГОРОДА РУБЦОВСКА

658222, г. Рубцовск, ул. Федоренко, 5

тел. (38557) 7-18-03

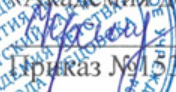
e-mail: ds5akademiadetstva@mail.ru

Принято:
на Педагогическом совете
МАДОУ «ЦРР- детский сад № 5
«Академия детства»
Председатель 
Протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждено:

Заведующий МАДОУ
«ЦРР- детский сад № 5
«Академия детства»

 Красникова Т.В.
Приказ № 155 от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бадминтон»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
тренер- преподаватель:
Большин Дмитрий Анатольевич

Рубцовск

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Отличительные особенности программы.....	7
1.3. Цель и задачи.....	10
1.4. Содержание программы.....	13
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	26
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4. Оценочные материалы.....	32
2.5. Методические материалы.....	33
Список литературы.....	34
Приложение.....	35

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества по-прежнему ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и др.).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Заниматься спортом в прямом смысле слова, которое подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнований не только возможны, но и целесообразны.

Кроме того, дети старшего дошкольного возраста в отличие от малышей, уже интересуются результатами своих действий: научился. опираясь на такие первоначально возникшие интересы, можно их закрепить.

Предметом данной Программы является спортивная игра бадминтон.

Бадминтон способствует укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно – сосудистой, нервной и т.д.), способствует физическому развитию. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер.

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

Концептуально-нормативная база

Программа дополнительного образования «Бадминтон» составлена в соответствии со следующими **концептуальными** документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.

-Гражданский кодекс Российской Федерации-21 октября 1994 года, изменения –Федеральный закон от 27.12.2019г.№489-ФЗ «О внесении изменения в статью 958 части второй Гражданского кодекса Российской Федерации»;

- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001N197-ФЗ (ред. 14.02.2024);

- Федеральный закон от 27.07.2006г.№152-ФЗ «О персональных данных»,

- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. От 04.08.2023);
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20.11.1989;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012. № 273 – ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Письмом Министерства науки и высшего образования РФ от 19 января 2023 г. N МН-5/168126 «О направлении рекомендаций»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», регистрационный № 652н
- Постановление Правительства Российской Федерации от

20.10.2021 № 1802 с изменениями на 28 сентября 2023 года «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

Региональными (концептуальными и нормативными) и муниципальными документами:

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 535 от 19.03.2015г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Лицензия на право оказывать дополнительные образовательные услуги № Л035-01260-22/00674584 от 31.08.2023г;
- Санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление дополнительного образования: № 22.61.04.000. М.000098.08.23. от 31.08.2023г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г. Рубцовске;

Внутренними локальными актами ДООУ:

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка «Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска.
- Положения ДООУ: «О порядке оказания платных дополнительных образовательных услуг на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска (далее–ПДООУ); «О программе дополнительного образования» (далее- Программа ДО);
- Приказы заведующего ДООУ: об организации ПДООУ в ДООУ; об утверждении стоимости дополнительных платных образовательных услуг; об утверждении актуализированных программ дополнительного образования

различной направленности на учебный год.

Вид программы – общеобразовательная общеразвивающая, парциальная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Игра в бадминтон, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется в физическом воспитании как одно из эффективных средств формирования таких качеств личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, способствует воспитанию личности ребенка. Бадминтон приобрёл большую актуальность за счет простоты собственных правил, доступности для разнообразных возрастных категорий и возможности играть и в помещении, и на открытом пространстве.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Бадминтон, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни.

1.2. Отличительные особенности программы

Новизна. Программа по бадминтону опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся, которые успешно формируются в ходе освоения программы. Приобретенные

двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование психического и физического здоровья. Занятия бадминтоном способствуют развитию таких физических качеств как: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей ловкости и координационных способностей (точности зрительного и пространственного восприятия, быстроты движений и т.п.).

Адресат программы

Программа направлена на развитие физических качеств у детей 5-7 лет, которое определяется общими особенностями развития организма ребенка. В этот момент организм старшего дошкольника уже готов к переходу на более высокую ступень своего развития, связанную с выполнением более интенсивных умственных и физических нагрузок.

В старшем дошкольном возрасте активно развиваются все физиологические системы организма – сердечно-сосудистая, эндокринная, опорно-двигательная и др. Также происходит активное развитие мышечной массы дошкольника. Особенно интенсивно работают и развиваются мышцы, которые обеспечивают прямохождение и ходьбу.

При этом развитие опорно-двигательного аппарата (скелета, суставно-связочного аппарата и мускулатуры) ребенка-дошкольника еще далеко до своего окончательного формирования. У ребенка кости содержат значительное количество хрящевой ткани, его суставы крайне подвижны, а связочный аппарат с легкостью растягивается. Формирование физиологических изгибов позвоночника завершается к 6-8 годам. В возрасте 7-8 лет завершается созревание мышц. Это позволяет ребенку уже к старшему дошкольному возрасту совершать ряд довольно сложных и разнообразных движений – бег, прыжки, катание на коньках и лыжах и т.п. Но скелетная мускулатура дошкольника еще имеет слабое развитие сухожилий.

Согласно Э.Я. Степаненковой, «старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости, гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики».

Когда организуешь двигательную деятельность ребенка данного возраста, необходимо отдавать огромный интерес формированию скорости, выносливости и силы.

Согласно С.И. Михайловой, «в старшем дошкольном возрасте под влиянием систематических занятий физическими упражнениями с достаточной двигательной активностью происходит более интенсивное развитие всех двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности».

Развитие быстроты происходит в ходе обучения детей основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилов рекомендует организовывать с детьми «упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп; выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом». Организованная игровая деятельность дошкольников предполагает используется бег из новых позиций старта, более сложных. Задачи развития быстроты решаются в процессе подвижных игр (в том числе игр с элементами соревнования), в которых определенный сигнал или игровая ситуация побуждают детей изменять скорость движения, что способствует формированию двигательной реакции на направление и скорость движущегося игрока с учетом того расстояния, на котором он находится и времени, с которым он приближается.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка старшего дошкольного возраста. Исследователями отмечается наличие прямой зависимости между уровнем физической подготовленности и психическим развитием дошкольника. По

мнению Н.И. Дворкина, «дети, которые имеют большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Таким образом, старший дошкольный возраст является благоприятным периодом в развитии физических качеств. Двигательная активность дошкольника влияет на формирование его психофизиологического статуса, определяемого существованием зависимости между уровнем физической подготовленности и психическим развитием дошкольника.

Формы обучения, формы и виды занятий

Форма обучения – очная (групповая, подгрупповая).

Язык образования – русский.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут, во 2-й половине дня по расписанию дополнительного образования ДОО. Численность обучающихся в подгруппе – до 10 человек.

1.3. Цель и задачи

Цель программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством игры в бадминтон.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

-формирование знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в бадминтон;

-обучение двигательным действиям средствами общей физической и специальной физической подготовки;

-формирование и совершенствование основных технических приемов, навыков ведения индивидуальной и парной (командной) игры в бадминтон;

-формирование знаний о причинах травматизма на занятиях бадминтоном и правилах его предупреждения;

- освоение и изучение правил соревнований по бадминтону;

- овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в бадминтон;

Воспитательные (личностные):

-воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов по бадминтону на спортивной арене;

-воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

-воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям бадминтоном в частности;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

-воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);

-умение самостоятельно организовывать игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение

функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип творчества; развитие фантазии, образного мышления, уверенности в своих силах;

- Принцип единства развития и воспитания;

- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;

- Принцип преемственности;

- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;

- Принцип свободы выбора;

- Принцип успешности;

- Принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития.

- Принцип разноуровневости: выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей.

- Принцип системности.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры,

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о

структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

1.4. Содержание программы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
Октябрь (Раздел 1 Теоретическая подготовка)					
1	История бадминтона	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Правила соревнований по бадминтону	1		1	Текущ. Наблюдение
3	Техника игры в бадминтон	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
4	Просмотр кинофильма по технике бадминтона с последующим обсуждением	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
5	Анализ выполнения отдельных приёмов техники	1		1	Текущ. Наблюдение
6	Выявление ошибок в технике и их исправление	1		1	Текущ. Наблюдение
7	Знакомство с воланом и манипуляции с ним	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
8	Знакомство с ракеткой, манипуляции с ней, правильная хватка ракетки	1		1	Текущ. Наблюдение
Ноябрь (Раздел 2. Общая физическая подготовка)					
9	Удержание волана на ракетке в движении	1		1	Текущ. Наблюдение
10	Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
11	Перемещение по площадке приставными шагами	1		1	Текущ. Наблюдение
12	Прыжки на скакалке на 2-х ногах	1		1	Текущ. Наблюдение
13	Подача снизу открытой стороной ракетки	1		1	Текущ. Наблюдение
14	Подача снизу открытой стороной ракетки	1		1	Текущ. Наблюдение
15	Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение

16	Удар сверху и удар снизу, поочередно и произвольно	1		1	Текущ. Наблюдение
Декабрь (Раздел 3. Техническая подготовка)					
17	Плоский удар по волану открытой стороной ракетки	1		1	Текущ. Наблюдение Диагностика
18	Игра через сетку без ведения счета	1		1	Текущ. Наблюдение
19	Эстафета «Попади в обруч»	1		1	Текущ. Наблюдение
20	Знакомство с техникой ударов снизу	1		1	Текущ. Наблюдение
21	Знакомство с техникой ударов сверху	1		1	Текущ. Наблюдение
22	Знакомство с техникой подач	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
23	Знакомство с техникой выполнения плоских ударов	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
24	Знакомство с техникой ударов у сетки	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
Январь (Раздел 3. Техническая подготовка)					
25	Знакомство с техникой передвижений	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
26	Знакомство с тактическими действиями, выбором стратегий игрового стиля	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
27	Совершенствование техники подач	1		1	Текущ. Наблюдение
28	Совершенствование техники атакующих ударов	1		1	Текущ. Наблюдение
29	Совершенствование техники защитных ударов	1		1	Текущ. Наблюдение
30	Совершенствование техники ударов у сетки	1		1	Текущ. Наблюдение
31	Совершенствование техники передвижений	1		1	Текущ. Наблюдение
32	Совершенствование тактических действий, выбора стратегий игрового стиля	1			Текущ. Наблюдение
Февраль (Раздел 4. Специальная физическая подготовка)					
33	Товарищеский турнир	1		1	Текущ. Наблюдение
34	Знакомство с тактикой парных и смешанных игр	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
35	Тактические действия в парных играх	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
36	Роль и значение лидера в парной и категории	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение

37	Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад	1		1	Текущ. Наблюдение
38	Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр	1		1	Текущ. Наблюдение
39	Совершенствование точности игры у сетки	1		1	Текущ. Наблюдение
40	Совершенствование защитных действий	1		1	Текущ. Наблюдение
Март (Раздел 5. Интегральная подготовка)					
41	Свободные игры в бадминтон в парах, в четверках	1		1	Текущ. Наблюдение
42	Совершенствование игры с задней линии	1		1	Текущ. Наблюдение
43	Совершенствование тактики одиночных игр	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
44	Совершенствование технико-тактических действий в парной категории	1		1	Текущ. Наблюдение
45	Совершенствование приема подач	1		1	Текущ. Наблюдение
46	Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому	1		1	Текущ. Наблюдение
47	Знакомство с техникой удара «смеш»	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
48	Закрепление ударов «смеш»	1		1	Текущ. Наблюдение
Апрель (Раздел 6 Контрольные занятия)					
49	Закрепление косого удара на сетке	1		1	Текущ. Наблюдение
50	Соревнование «Веселый воланчик»	1		1	Открытое занятие
51	Совершенствование технико-тактической подготовки	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
52	Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
53	Перемещение по площадке приставными шагами	1		1	Текущ. Наблюдение
54	Прыжки на скакалке на 2-х ногах	1		1	Текущ. Наблюдение
55	Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон	1		1	Текущ. Наблюдение
56	Игра через сетку без ведения счета	1		1	Текущ. Наблюдение
Май (Раздел 7 Итоговые занятия)					

57	Закрепление короткого удара-подставки на сетке, справа и слева	1		1	Текущ. Наблюдение
58	Закрепление удара слева-сбоку	1		1	Текущ. Наблюдение
59	Игры с подвесным воланом	1		1	Текущ. Наблюдение
60	Знакомство с ударом по волану в прогибе из левого угла	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
61	Знакомство со счетом при одиночной игре	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
62	Практическая одиночная игра по упрощенным правилам	1		1	Открытое занятие
63	Просмотр и обсуждение видеозаписи игр профессионалов	1	0,5	0,5	Текущ. Наблюдение
64	Эстафета «На все руки мастер»	1		1	Диагностика

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий бадминтоном.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место бадминтона в общей системе средств физического воспитания. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде обучающегося. Основные правила игры в бадминтон.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, знакомство с ракеткой и воланом, манипуляции с ними, правильная хватка ракетки

Проведение игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях бадминтоном. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки. Изучение и совершенствование техники и тактики

игры в бадминтон. Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Практическая часть: упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции; бег с хода на короткие дистанции; старты из различных положений; ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу тренера-преподавателя; челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.

Ловля предмета (теннисного мяча, волана), отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.

Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно. Прыжки с высоким подниманием бедра; прыжки на прямых ногах с продвижением вперед; прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам; прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Упражнения для развития координационных способностей: Челночный бег. Ускорения с поворотами по сигналу; ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу; ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту тренера преподавателя. Старты из различных положений по сигналу тренера преподавателя; старты по сигналу тренера-преподавателя после выполнения определенных упражнений.

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

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, волане: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Подвижные игры: «Имитационный бадминтон», «Унеси волан», «Снайперы», «Вертушка», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Бой с тенью», «Убег от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Охота на волан», «Вышибалы подачи», «Делай как я, с ракетками», и т.д.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с элементами бадминтона (ракеткой, воланом, шариком).

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретическая часть: Стойка бадминтониста. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности техники ударов, подач. Терминология бадминтона.

Стойка в бадминтоне: стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: среднюю, низкую и высокую. Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед, спортсмен встает лицом к сетке. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, пятки слегка оторваны от поверхности площадки. Рука с ракеткой приподнята так, чтобы головка ракетки находилась на уровне головы спортсмена. Другая рука полусогнута и тоже приподнята до уровня пояса или груди для равновесия. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы — так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для отражения нападающего удара противника. Однако

игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре — чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары. При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. И.п. взять ракетку за стержень левой рукой.

Положить раскрытую ладонь правой руки на струнную поверхность ракетки. Опустить ладонь вниз до тех пор, мизинец не коснется конца ракетки. Теперь всеми пальцами нужно обхватить рукоятку. Следует обратить внимание, что большой и указательный пальцы находятся на разных уровнях. Указательный палец находится несколько дальше, чем большой от конца рукоятки. При ударах открытой стороной контроль осуществляется большим пальцем, закрытой — указательным. Поэтому важным моментом овладения техникой игры в бадминтон является изменение хватки ракетки.

Подачи: короткая подача- и.п. высокая стойка бадминтониста, ведущая рука с ракеткой опущена на уровне бедер, а другая рука с воланом. Поддача волана выполняется из правой или левой стороны площадки, в правую или левую сторону площадки (в зависимости из какой будет подача), можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния; высоко-далекая подача - центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя. При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. Центр тяжести переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Укороченный удар по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет укороченный удар по линии. Удар засчитывается, если волан попадает в промежуток до линии зоны.

Смэш по линии- игровая стойка, обучающийся стоит в центре правой или левой стороны площадки. После выполнения высоко-далекой подачи соперником он выполняет смэш по линии. Смэш засчитывается, если волан попадает в промежуток 50 см от боковой линии одиночной площадки.

Удары: в зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают: удары сверху (выше уровня плеч), сбоку (от уровня пояса до плеч), снизу (ниже уровня пояса). Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки.

Высоко-Далекий- этот технический элемент выполняется с задней части площадки. Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, обучающийся поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки. удар.

Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза

и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого движения. В момент встречи ракетки с воляном рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка — заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол 20-30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80-110°. Центр тяжести в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести центр тяжести вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смеш и полусмеш: большинство тактических комбинаций завершается именно этими ударами. Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Предплечье выполняет короткое движение назад вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеха напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой. Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли. Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других

ударов над головой справа. Исполняется также, как и высоко-далекий удар, но точка удара по волану немного впереди головы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: техника бадминтона. Передвижения по площадке. Классификация специальных физических упражнений, развивающих функциональные качества бадминтониста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Основные технические приемы игры в бадминтон. Основные удары в бадминтоне.

Практическая часть: упражнения с бадминтонной ракеткой для развития силы и гибкости кисти руки: движения ракеткой вверх-вниз кистью руки (рука вытянута вперед). Движения ракеткой справа налево кистью руки (рука вытянута вперед). Движения ракеткой, «рисую» горизонтальную восьмёрку кистью руки (рука вытянута вперед). Вращательные движения ракеткой кистью руки вправо-влево (рука вытянута вперед). Для симметричного развития рук и отдыха после каждого упражнения необходимо переключать ракетку в другую руку и производить те же самые упражнения.

Упражнения с воланом и ракеткой: жонглирование открытой стороной ракетки обучающийся, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения). То же, но, наоборот, закрытой стороной — как можно выше, а открытой стороной — подставлять ракетку. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и, ударяя его справа открытой стороной ракетки, а слева — закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый

раз возвращаться в игровую стойку. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке.

Передвижения: передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг,

Переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Обучение технике передвижения по площадке производится с ракеткой без волана; бег по площадке с ракеткой без волана по 6 точкам, имитируя удары; бег по площадке вперёд-назад с ракеткой без волана, имитируя выход на сетку и уход назад спиной (полубоком) к задней линии для ударов сверху. Данные упражнения называются «бег по 6 точкам», «бег вперед-назад».

Техника бадминтона: проходит в несколько основных этапов: этап имитация движений, начинается с правильного способа хватки ракетки, техники движения кисти, рук, туловища и ног в процессе ударов по волану. Далее обучающийся имитирует удары ракеткой по высоко натянутой сетке.

II этап- упражнения с подвесным воланом, выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап -упражнения с подбрасыванием волана партнером, волан подбрасывается вверх. При жонглировании необходимо следить за правильной хваткой ракетки.

IV этап-упражнения для отработки удара на игровом поле, один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар.

V этап- игра, для полноценной технической подготовки обучающийся должен выполнять все двигательные действия в максимально приближенной игровой форме.

Техника подачи: отработка техники ударов сверху и сбоку открытой и закрытой стороной ракетки производится путем подкидывания волана и последующего удара по нему ракеткой об стену спортзала, стена используется

для производства непрерывных ударов с целью вырабатывания у игрока умения держать волан в воздухе. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на техники выполнения того или иного удара.

Упражнения для обучения и отработки подачи: Обучающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

Упражнение на точность попадания воланов (например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.). Один тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки). Один выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Раздел 5. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время участия в соревнованиях по бадминтону. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Спортивная форма. Анализ спортивного результата команды. Выявление ошибок в технике и методы их исправления.

Практическая часть: упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Раздел 6. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой

аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам.

Анкетирование.

Раздел 7 Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности обучения. Вручение документов об успешном окончании освоения программы по бадминтону. Показательные выступления обучающихся.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на восемь календарных месяцев с октября по май, по 8 занятий в месяц. Календарный план, на текущий учебный год представлен в Приложении 1; Календарно – тематическое планирование представлено в Приложении 2.

Бадминтон		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				Всего
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	31
	Занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64

2.2. Условия реализации программы

Для игры в бадминтон оборудуется специальная площадка корт. В отличие от теннисного, корт для бадминтона размещают обычно в закрытых залах. Он имеет форму прямоугольника.

Необходимое оборудование:

Волан для бадминтона

Гантели

Мяч набивной

Ракетки для бадминтона

Сетка для бадминтона

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая

Мячи волейбольные

Скакалки

Методические материалы. Весь процесс учебно - тренировочных занятий должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в

бадминтон, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высшего спортивного мастерства.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки.

На занятиях по бадминтону применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых в уроке по бадминтону:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников:

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ проводится в тесном контакте с семьёй:

- родителей необходимо знакомить с физкультурной работой в детском саду;
- информировать о том, каких успехов добиваются дети;
- приглашать участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках;
- рекомендовать, как организовать здоровый образ жизни в семье.

Пути реализации:

-Тренер-преподаватель приглашает родителей на открытые просмотры мероприятий. Родители непосредственно видят, как обучаются дети в условиях детского сада, наблюдают за своими детьми.

- Проводятся праздники и соревнования с участием родителей. Родители приглашаются на совместный практикум-семинар с детьми, где дети учат своих родителей азам бадминтона. Далее организуются игры с элементами бадминтона.

Совместные мероприятия с родителями с использованием элементов бадминтона проводятся 2 раза в год.

Организация работы по всем блокам проходит одновременно и тесно взаимосвязана между собой, что должно привести к определённому результату

Безопасные условия обучения

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

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резинки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону:

Тренер-преподаватель должен подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- проверить надёжность крепления сетки для игры в бадминтон;
- подготовить оборудование;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий по бадминтону:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- тренера-преподаватель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до обучающихся.
- во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2 метров.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

- не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера-преподавателя.

При выполнении упражнения в движении обучающийся должен:

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

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

- соблюдать интервал и дистанцию;

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

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

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия.

2.3 Формы аттестации

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Основной критерий спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств

(педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

Объекты контроля:

Соответствие достижений обучающегося целевым ориентирам (запланированным результатам).

К концу обучения дети будут:

знать:

- правила игры в бадминтон
- теорию игры в бадминтон
- размеры площадки
- высоту сетки
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку
- правильно передвигаться на площадке

- имитировать удары с передвижением по площадке
- выполнять различные удары
- взаимодействовать в парной игре

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия
- команда (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями
- основами толерантного мышления

2.4. Оценочные материалы

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- 1) Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
 - 2) Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
 - 3) Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Оценочными материалами служат проверочные задания по параметрам диагностической карты (карты наблюдений), наблюдения, анализа.

Нормативы по развитию физических качеств

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) короткая подача из 10 подач	5	5
	б) высоко-далекая подача из 10 подач	6	5
	в) «Смеш» из центра площадки из 10 ударов	4	3
	г) прием «смеша» коротким ударом из 10 ударов	4	3
	д) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

2.5. Методические материалы

Видео материалы с игр бадминтонистов;

- Обучающие видеофильмы;

Сборники заданий и упражнений;

памятки, инструкции, советы;

- Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. / М. В. Андриевская. - СПб: 2010 - с. 53

- Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно- методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Исаков, А.С. — Казань: Казанский университет, 2021 – 57 с.

Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с.

Список литературы

1. Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. / М. В. Андриевская. - СПб: 2010 - с. 53
2. Новикова И.В., Заступенко Г.Ф. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - ФУМО, 2022.
3. Смирнов Ю. Н. Бадминтон [Текст] : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., с изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011– с. 248 : ил.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 168 с.
5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание) М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.
6. Щукин, В.М. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. / В.М. Щукин. - Н. Новгород: ННГАСУ, 2009 - с. 23

Календарный учебный график- на учебный год

Октябрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3				

Ноябрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3				8/8

Декабрь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя					
Название ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/неделя в месяц		
«Бадминтон»	3			3				3							3									

Январь

Неделя	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя					
Название ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/неделя в месяц		
«Бадминтон»							3				3				3			3						

Февраль

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3				8/8

Март

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя										
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3				8/8

Апрель

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя									
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3			
Итог Уч. Зан в мес/ неделя в месяц																												

Май

Неделя	1 неделя						2 неделя						3неделя						4 неделя									
Названи е ДПОУ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
«Бадми нтон»	3			3				3			3				3			3				3			3			

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Время занятия	Кол. уч.ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Окт	Понедельник	2	История бадминтона	Спортивный зал	Диагностика Текущ. Наблюдение
2	1 нед	Четверг		Правила соревнований по бадминтону		
3	Окт		2	Техника игры в бадминтон		Текущ. Наблюдение
4	2 нед			Просмотр кинофильма по технике бадминтона с последующим обсуждением		
5	Окт		2	Анализ выполнения отдельных приёмов техники		Текущ. Наблюдение
6	3 нед			Выявление ошибок в технике и их исправление		
7	Окт.		2	Знакомство с воланом и манипуляции с ним		Текущ. Наблюдение
8	4 нед			Знакомство с ракеткой, манипуляции с ней, правильная хватка ракетки		
9	Нояб		2	Удержание волана на ракетке в движении		Текущ. Наблюдение
10	1 нед			Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон		
11	Нояб		2	Перемещение по площадке приставными шагами		Текущ. Наблюдение
12	2 нед			Прыжки на скакалке на 2-х ногах		
13	Нояб		2	Подача снизу открытой стороной ракетки		Текущ. Наблюдение
14	3 нед			Подача снизу открытой стороной ракетки		
15	Нояб		2	Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки		Текущ. Наблюдение
16	4 нед			Удар сверху и удар снизу, поочередно и произвольно		
17	Дек		2	Плоский удар по волану открытой стороной ракетки		Текущ. Наблюдение
18	1 нед			Игра через сетку без ведения счета		

19 20	Дек 2нед		2	Эстафета «Попади в обруч» Знакомство с техникой ударов снизу		Текущ. Наблюдение
21 22	Дек 3нед		2	Знакомство с техникой ударов сверху Знакомство с техникой подач		Текущ. Наблюдение
23 24	Дек 4нед		2	Знакомство с техникой выполнения плоских ударов Знакомство с техникой ударов у сетки		Текущ. Наблюдение
25 26	Янв 2 нед		2	Знакомство с техникой передвижений Знакомство с тактическими действиями, выбором стратегий игрового стиля		Текущ. Наблюдение
27 28 29	Янв 3нед		3	Совершенствование техники подач Совершенствование техники атакующих ударов Совершенствование техники защитных ударов		Текущ. Наблюдение
30 31 32	Янв 4 нед		3	Совершенствование техники ударов у сетки Совершенствование техники передвижений Совершенствование тактических действий, выбора стратегий игрового стиля		Текущ. Наблюдение
33 34	Февр 1нед			Товарищеский турнир Знакомство с тактикой парных и смешанных игр		Текущ. Наблюдение
35 36	Февр 2нед			Тактические действия в парных играх Роль и значение лидера в парной и категории		Текущ. Наблюдение
37 38	Февр 3нед			Совершенствование перемещений на площадке из центра к сетке и назад Совершенствование перемещений на площадке из центра в задний правый угол, задний левый угол и возврат в центр		Текущ. Наблюдение
39	Февр 4нед			Совершенствование точности игры у сетки Совершенствование защитных действий		Текущ. Наблюдение

40						
41	Март			Свободные игры в бадминтон в парах, в четверках		Текущ. Наблюдение
42	1нед			Совершенствование игры с задней линии		
43	Март			Совершенствование тактики одиночных игр		Текущ. Наблюдение
44	2нед			Совершенствование технико-тактических действий в парной категории		
45	Март			Совершенствование приема подач		Текущ. Наблюдение
46	3нед			Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому		
47	Март			Знакомство с техникой удара «смеш»		Текущ. Наблюдение
48	4нед			Закрепление ударов «смеш»		
49	Апр			Закрепление косого удара на сетке		Текущ. Наблюдение
50	1нед			Соревнование «Веселый воланчик»		Открытое занятие
51	Апр			Совершенствование технико-тактической подготовки		Текущ. Наблюдение
52	2нед			Удар по волану снизу перед собой с одновременным выпадом правой ногой (левой для тех, кто играет левой рукой); закрытой стороной ракетки		
53	Апр			Перемещение по площадке приставными шагами		Диагностика
54	3нед			Прыжки на скакалке на 2-х ногах		
55	Апр			Жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки, со сменой сторон		Текущ. Наблюдение
56	4нед			Игра через сетку без ведения счета		
57	Май			Закрепление короткого удара-подставки на сетке, справа и слева		Диагностика
58	1нед			Закрепление удара слева-сбоку		
59	Май			Игры с подвесным воланом		Текущ. Наблюдение
	2нед			Знакомство с ударом по волану в прогибе из левого угла		

60						
61	Май			Знакомство со счетом при одиночной игре		Текущ. Наблюдение
62	3нед			Практическая одиночная игра по упрощенным правилам		Открытое занятие
63	Май			Просмотр и обсуждение видеозаписи игр профессионалов		Текущ. Наблюдение,
64	4нед			Эстафета «На все руки мастер»		Диагностика

Игры с воланом и ракеткой

«Салки с воланами»

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

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

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Гонка волана ракеткой»

Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в

колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем, начинать упражнение.

Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).

«Парная гонка волана»

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

«Бой с тенью»

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

«Убеги от водящего»

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

начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«Унеси волан»

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

«Четные и нечетные»

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

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

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

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.

2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.

3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

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

«Охота на волка»

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

«Падающий волан»

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

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй – на расстоянии 2–3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3–4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку.

«Делай, как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Имитационный бадминтон»

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

Игра может выполняться в следующих вариантах:

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

«Вышибалы подачи»

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

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой.

Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

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

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

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

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

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.

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

Вариант 3. Можно играть и в паре, но тогда бросающий игрок имеет несколько воланов в руках, и бросает их поочередно.

«Баскетбол»

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать.

Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

«Бадминтон левыми руками»

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

«Двурукий бадминтон»

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

*Вариант.*левой рукой играют справа, а правой – слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Учебные игры с круговой сменой»

Расположение учащихся показано на рисунке. Игроки, расположенные около одной сетки, объединены в одну группу. Воспитанники, расположенные на одной площадке, играют между собой на счет в течение 2 минут. Затем производится смена на одно место влево, и опять играют в течение 2 минут и т.д. По окончании 2 минут победивший игрок получает 2 очка, а проигравший – 1 очко. Когда закончится время, отведенное на игры, побеждает игрок, набравший больше очков.

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки.

«Дошкольный бадминтон»

Данная игра используется на начальном этапе обучения бадминтону. Дошкольный бадминтон может с успехом использоваться в отборочных турах дошкольных соревнований.

Игра проводится по правилам бадминтона, но имеет некоторые отличия.

Из-за слабого владения подачей вдвое увеличена зона подачи. Она представляет собой объединенные вместе правую и левую зоны подачи.

Игра проводится на время и состоит из одного или двух периодов одинаковой продолжительности (например, по 3, 5, 7 или 10 минут). Продолжительность периодов и их количество определяются заранее и зависят от наличия свободного времени (на уроке или во внеурочное время) и возможностей игроков. Наиболее оптимальный вариант для школьных соревнований – два периода по 5 минут. В этом случае на каждую пару отводится по 15 минут соревновательного времени.

Если (при игре из двух периодов) игрок побеждает в каждом из двух периодов, то он выигрывает игру. Если игроки выигрывают по одному периоду, то проводится третий период, который по продолжительности вдвое меньше. Определение сторон, на которых играют команды, и того, кто начинает, производится, как в бадминтоне.

Если время периода закончилось, когда волан находился в игре, то разрешается доиграть.

Выигрывает период игрок, который наберет большее количество очков.

В случае равного количества очков по окончании времени назначается еще один розыгрыш. При этом игрок, выигравший очко или подачу, выигрывает период, и ему добавляется одно очко к счету.

Игра проводится на время из-за того, что на начальном уровне дети играют, как во дворе, набрасывая друг другу волан, вместо того чтобы играть по всей площадке и попадать в поле. Вследствие этого розыгрыш каждого очка

сильно затягивается, а подача нередко переходит от одного игрока к другому. Поэтому продолжительность игры сильно увеличивается. К этому не всегда физически готовы игроки, кроме того, сильно ограничивается количество встреч. Введение временного ограничения позволяет большему количеству учащихся принять участие в соревнованиях за тот же промежуток времени. Кроме того, можно точно составить расписание игр для каждого игрока.

Бывает и наоборот, когда встречи очень короткие из-за разного уровня игроков. В этом случае слабый школьник играет очень мало, что не способствует росту качества его игры. Это будет неправильно, так как в школьных условиях должны создаваться возможности для роста мастерства всех учащихся. В этом случае игра на время предоставляет такие возможности.

Вариант 2. Игра проводится на время, но с обычными зонами подачи.

Упражнения с воланом

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полёта), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом она должна быть развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п).
6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая её согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.

10. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой

11. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.

12. То же, но коснуться рукой лба.

13. То же, но два раза хлопнув в ладоши.

14. То же, но коснуться рукой ягодиц.

15. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.

Индивидуальные упражнения с двумя воланами

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармоничную правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой. Исходное положение в большинстве упражнений — стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.

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

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

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

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

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

7. Бросить правый волан вверх, затем левый волан бросить из-за спины над правым плечом и поймать левой рукой, а правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.

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

9. Подбросить вверх левый волан, и когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочерёдно). В случае попадания — хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.

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

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

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

13. Бросить правый волан вверх, левый волан подбросить вверх над левой ногой (подняв её согнутую в колене), поймать левый волан левой рукой, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот. Можно это упражнение выполнять поочерёдно,

перебрасывая воланы из руки в руку (подбрасывая волан правой рукой ловить его левой и наоборот).

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

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

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

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

Упражнения в парах только с воланами

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

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

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

3. Упражнения и 2, но левой рукой.

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

5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжки вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок

в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.

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

7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнёра. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнёр должен поймать летящий волан.

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

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

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

11. Броски волана снизу в стороны, стоя боком в направлении броска. Правой рукой — вправо, левой — влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперёд и приземляется.

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