

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на педсовете  
Протокол  
№ 1 от 29.08.2024

Утверждаю.  
Директор МБОУ «Ильинская ООШ»  
 О.П. Фомичева  
Приказ № 81 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Бадминтон»**

для обучающихся от 7 до 16 лет

**Разработчик программы:**  
**Назаров Владимир Владимирович**  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Ильинская ООШ»

**Д. Семениха**  
2024 год

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Бадминтон» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии со следующими документами:

1. федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями);
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.22г. №678-р);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства юстиции № 61573 от 18.12.2020 г. " Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
9. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утверждён приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. №37
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности программы** – базовый (основной).

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 7-16 лет. Наполняемость группы: 6-10 человек.

**Объем программы** – 36 часов.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев).

**Режим занятия:** 1 академический час 1 раз в неделю.

**Форма обучения** – очная

**Язык реализации** – русский

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 996-р от 29.05.2015 г. нацеливает на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; предоставление обучающимся образовательных организаций условий для физического самосовершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

Занятия бадминтоном компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов бадминтонистов.

**Педагогическая целесообразность** проявляется в том, что спортивная секция позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение основ техники игры в бадминтон, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного

материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

**Цель программы:** привитие интереса к занятиям бадминтоном, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития детей и подростков посредством приобщения к регулярным занятиям.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитывать физически развитую, здоровую, личность;

**Образовательные:**

- ознакомить с теорией и практикой бадминтона, как вида спорта;
- обучить техническим и тактическим приёмам и правилам игры в бадминтон;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

**Развивающие:**

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

**Основные показатели выполнения программных требований**

Проектируемым результатом освоения образовательной программы является целостное развитие физических способностей обучающихся, а также развитие их нравственно-эмоционального потенциала.

Основные показатели этого результата:

- уровень развития общефизической подготовки;
- уровень развития специальной физической и технико-тактической подготовки;
- уровень развития теоретической подготовки;
- уровень развития основ культуры здоровья;
- уровень развития морально-волевых и нравственно-эмоциональных качеств личности юного спортсмена.

## **Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:**

- 1 Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;
- 2 Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;
- 3 Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 4 Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

В программе занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Ведущими методами** обучения, применяемыми в рамках данной программы являются следующие:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод. Ведущим является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

## **Планируемые результаты:**

### Предметные:

- знать историю возникновения и развития бадминтона;
- знать основные понятия, термины бадминтона;
- знать основы правил соревнований;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами бадминтона;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях бадминтоном и правила их предупреждения;

- владеть техникой передвижения по площадке;
- владеть навыками игры в бадминтон.

#### Метапредметные:

- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их совершенствования.

#### Личностные

- формирование устойчивого интереса к спорту и мотивации к занятиям для совершенствования своих умений и навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Ученик будет:**

##### ***знать:***

- основные понятия, термины бадминтона,
- основные линии на площадке, основные стойки бадминтониста, способы перемещения по площадке,
- правила игры в бадминтон. Какие бывают нарушения правил.
- правила парной игры, взаимодействия игроков в паре,
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями,
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

##### ***уметь:***

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- владеть техникой передвижения по площадке,
- техникой ударов сверху и снизу;
- использовать слабые стороны противника,
- менять тактику игры индивидуально против каждого противника.

**использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Основные показатели выполнения программы.**

1. Посещаемость тренировочных занятий.
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.
5. Выполнение нормативов спортивных разрядов (1-3 юношеский разряд)
6. Зачисление в сборные команды округа.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в школьных, областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Порядок зачисления в группы**

В группы начальной подготовки первого года обучения комплектуются из числа желающих заниматься бадминтоном в возрасте от 7 до 16 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

**1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение 36 недель

### **1.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие бадминтонистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей бадминтона, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой передвижения по площадке, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В программе для каждой возрастной категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности детей.

### **1.4. Учебный план по бадминтону**

Годовой учебный план составляет 36 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1 академический час.

## Режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	1	1	36	6-10

## Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
История спортивного бадминтона	1									1
Техника безопасности на занятиях по бадминтону	1									1
Правила игры в бадминтон		1	1		1					3
Теоретические занятия		1	1		1					3
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Специальная физическая подготовка		1	1	1		1	1	2	1	8
Техническо-тактическая подготовка				1	1	2		1	1	6
Тактическая подготовка				1			1			2
Контрольные упражнения	1								1	2
Итого	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебный курс включает в себя теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития бадминтона, общей гигиене бадминтониста, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре, технике и тактике игры, правилах организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые бадминтонисту.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на тренировочную площадку. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики игры бадминтон, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение по площадке, отработка специальных упражнений с ракеткой и воланом, игра на счёт. В заключительной части занятия выполняются легкие упражнения с ракеткой и воланом, восстановление дыхания.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростные упражнения.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На *учебных занятиях* изучают различные элементы техники и тактики игры, исправляют ошибки, закрепляют основные двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Учебно-тренировочные занятия* представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

*Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На *практических занятиях* решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц.

**Основные методы** тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- **Равномерный метод.** Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
- **Повторный метод.** Бег по точкам на скорость.
- **Интервальный метод.** Бег по точкам на выносливость.
- **Соревновательный метод** - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности бадминтонистов, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- **Контрольный метод.** Применяется для проверки подготовленности бадминтониста на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности обучающихся.

### 3. Содержание образовательной программы

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На начальном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и видеофрагменты по бадминтону.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении бадминтона. Бадминтон в России, в ДЮСШ	0,5
2	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	0,5
3	Инвентарь для игры в бадминтон. Хранение, уход за ним. Ракетки, воланы.	0,5
4	Основы техники способов передвижения по площадке.	0,5
5	Правила соревнований по бадминтону. Основные средства восстановления.	0,5
5	Оценка уровня знаний по теории бадминтона.	0,5
	<i>Итого</i>	3

## Содержание программы

### Основы знаний:

#### - История возникновения бадминтона.

История развития бадминтона в нашей стране.

#### - Техника безопасности на занятиях по бадминтону.

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю..

#### - Правила игры в бадминтон.

Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры.

### Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

### Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

#### - Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

#### - Специальная подготовка бадминтониста.

Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

№ п/п	Контрольные упражнения	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-16 лет
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	3-4	5-7	8-10	11-15	16-20	21-25	26-30

2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	-	-	22	22	18	16	14
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	-	2-3	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	-	1-2	2	3-4	4-6	5-7	6-8
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	-	1-2	2	3-4	4-6	5-7	6-8
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1	1-2	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз	-	-	-	-	-	4-5	5-6

### **Оценка эффективности занятий по бадминтону.**

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **Возрастные особенности формирования**

#### **двигательных навыков и развития физических качеств**

Занятия бадминтоном, особенно в детском возрасте, требуют определенных знаний особенностей развития детского организма. Уже в раннем возрасте дети, занимающиеся бадминтоном, могут овладеть основными сложными навыками. Наиболее благоприятным периодом для освоения основ техники

принято считать младший и средний школьный возраст. Именно в этот период юные спортсмены легко воспринимают и осваивают разнообразные формы движений. Объясняется это ускоренным развитием в этот период двигательных способностей, координационных возможностей. К периоду полового созревания у девочек (13–14 лет) и мальчиков 15–16 лет) эта способность легко усваивать движения достигает своего предела.

Работая с детьми, следует всегда помнить, что развитие детского организма протекает неравномерно, а поэтому морфологическое и функциональное развитие детского организма находится в тесной связи с его постоянно чередующимися ускоренными (сенситивными) и замедленными периодами развития.

Двигательная активность растущего организма обеспечивает развитие всех его систем, стимулируя обмен веществ и энергии. Окостенение скелета (замена хрящевой ткани на костную) происходит в различных его частях в разные сроки, при этом развитие костной ткани связано с ростом мышечной ткани.

Развитие силы происходит относительно равномерно с 8 до 10 лет, а наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы – в период от 13–14 до 16 лет, а в последующем темпы её прироста замедляются.

Быстрота нарастает до 13–15 лет, если в это время её не развивать, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении динамических упражнений на выносливость, наибольший прирост аэробной выносливости наблюдается у юношей с 15 лет.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. *Бадминтон.***

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

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

- **Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- 

- **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

### **Упражнения на расслабление:**

стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

### **Психологическая подготовка**

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах,

заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Система контроля и зачётные требования.**

В течение учебного года педагог организует и проводится контроль знаний, умений и навыков обучающихся спортивных групп.

Промежуточный контроль осуществляется в форме участия в различных соревнованиях.

В течение года проводится комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
4. видеозапись деятельности учащихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
5. исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Контрольные испытания:

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке.

Показатели испытаний регистрируются и фиксируются в «Протоколе».

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических контрольно-переводных тестов по годам обучения.

Приложение №1

### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для бадминтонистов на этапе начальной подготовки ЮНОШИ**

№	Упражнение	уровень	возраст			
			7-8	9-10	11-12	13-16
1	Бег 30 м	высокий	5,6	5.3	5.1	4.9
		средний	5,9	5.6	5.3	5.1
		ниже среднего	6,2	5.9	5.6	5.3
2	Поднимание туловища	высокий	22	25	28	30

	из положения лежа на спине за 30 секунд	средний	17	20	23	27
		ниже среднего	12	15	18	23
3	Прыжки в длину с места	высокий	165	170	175	180
		средний	150	160	165	170
		ниже среднего	140	150	160	165
4	Подтягивание на высокой перекладине	высокий	3	5	7	8
		средний	1	3	5	6
		ниже среднего	-	1	3	4
5	Бег 1000м.	высокий	-	5.00	4.50	4.30
		средний	-	6.10	5.10	5.00
		ниже среднего	-	6.30	6.10	5.30

### ДЕВУШКИ

№	Упражнение	оценка	возраст			
			7-8	9-10	11-12	13-16
1	Бег 30 м	высокий	5,7	5.4	5.1	4.9
		средний	6,0	5.7	5.4	5.3
		ниже среднего	6,3	6.0	5.7	5.6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	высокий	22	25	28	30
		средний	17	20	23	27
		ниже среднего	12	15	18	23
3	Прыжки в длину с места	высокий	160	165	170	175
		средний	145	155	160	165
		ниже среднего	135	145	150	160
4	Сгибание, разгибание рук в упоре	высокий	5	10	16	18
		средний	3	5	10	13
		ниже среднего	1	3	6	10
5	Бег 1000м.	высокий	-	5.00	5.00	4.40
		средний	-	6.10	5.30	5.00
		ниже среднего	-	6.40	6.00	5.10

### Формы контроля

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется ежегодный прием контрольных нормативов в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке

стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд**

выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**3) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**4) Сгибание, разгибание рук в упоре** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук - ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**5) Бег 800, 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. *Критерием, служит преодоление дистанции*

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ**

### *1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.*

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- 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;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## *2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.*

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку.

## *3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону по дисциплине физическая культура.*

- 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.
- Не стоять близко к учащимся, 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 мяча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения преподавателя.
- Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

## *4. При выполнении упражнений в движении учащийся 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 зала.

*5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

**Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

*6. Требования безопасности по окончании занятий.*

**Обучающийся должен:**

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

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

### **Календарный учебный график**

Срок реализации программы 9 месяцев, количество учебных недель 36.

Начало занятий 02.09.2024г., окончание занятий 31.05.2025 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель

Продолжительность занятий 1 час

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
История спортивного	1									1

бадминтона										
Техника безопасности на занятиях по бадминтону	1									1
Правила игры в бадминтон		1	1		1					3
Теоретические занятия		1	1		1					3
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Специальная физическая подготовка		1	1	1		1	1	2	1	8
Техническо-тактическая подготовка				1	1	2		1	1	6
Тактическая подготовка				1			1			2
Контрольные упражнения	1								1	2
Итого	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	1		
2	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них	1	0,5	0,5	
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1		1	
4	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	1		1	Тестирование
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1		1	
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		1	
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1		1	Контрольное упражнение

8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1		1	
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1		1	
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1		1	
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1		1	Контрольное упражнение
12	Плоская подача. Короткие удары	1		1	
13	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)1	1		1	
14	Короткие быстрые удары	1		1	Тестирование
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		1	
16	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1		1	
17	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1		1	
18	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1		1	Контрольное упражнение
19	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1		1	
20	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1		1	
21	Технико-тактическая подготовка	1	0,5	0,5	Контрольное упражнение
22	Плоский удар. Перевод	1		1	
23	Плоский удар. Перевод	1		1	
24	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	0,5	0,5	Контрольное упражнение
25	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1		1	
26	Совершенствование игровых действий	1		1	
27	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1		1	Тестирование
28	Правила одиночной и парной игры	1	0,5		0,5
29	Организация соревнований по бадминтону	1			1
30	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1			1
31	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1			1
32	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1			1
33-35	Проведение соревнования	3			1
36	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	1			1

## **Перечень материально-технического обеспечения**

Нестандартное оборудование:

Ракетки,  
воланы,  
сетка для игры в бадминтон;  
баскетбольные мячи,  
баскетбольные кольца,  
скакалки.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года. Особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### **Воспитательный компонент**

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в бадминтон таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

### **Учебно-методические пособия**

*Литература для преподавателя:*

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
6. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле. 2017. – 88 с.: ил
7. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с

### ***Литература для обучающихся:***

1. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
2. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

Интернет-ресурсы:

<https://fgosreestr.ru/uploads/files/f6b2f19337bb9e919c2af9338c8b9c0f.pdf>

<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-badm-enp.pdf>

[https://bugr.vsevobr.ru/f/badminton\\_1-4\\_klassy\\_mou\\_bsosh.pdf](https://bugr.vsevobr.ru/f/badminton_1-4_klassy_mou_bsosh.pdf)

## **Приложение 1**

### **Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона**

#### ***Начало встречи.***

Прежде чем начинается матч, необходимо определить, кто из игроков будет подавать первым. В этом случае используется волан или монета. Производится бросок волана или монеты, после чего выигравший игрок должен сделать выбор: подавать или принимать первым; начинать игру на одной или другой стороне корта.

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

#### ***Система счёта очков в матче.***

Матч состоит максимум из трёх геймов.

Игрок, выигравший розыгрыш, должен добавить к своему счёту очко. Игрок, который первым набирает 21 очко, выигрывает гейм, если счёт в гейме становится 20:20. Игрок, который первым набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм. Если счёт в

гейме становится 29:29, игрок, выигравший 30-е очко, выигрывает гейм. Игрок, выигравший гейм, должен подавать в начале следующего гейма.

### ***Смена сторон во время матча.***

Игроки должны меняться 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 перестаёт 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 перестаёт 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.

## **Приложение 2**

### **Контрольный тест по теме «Бадминтон»**

До скольких очков играют в бадминтон?

- А. 21**
- Б. 20
- В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

- А. 1
- Б. 2
- В. 3**

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- А. 5,18 м х 13,4 м**
- Б. 6,18 м х 13,4 м
- В. 7,18 м х 13,4 м

4. Смена сторон.

- А. По окончании первого гейма;
- Б. Перед началом третьего гейма

**В. Оба ответа верны**

5. В какой стране зародился бадминтон?

- А. Индия**
- Б. Англия
- В. США

6. Какая высота сетки в бадминтоне?

- А. 180 см
- Б. 155 см**
- В. 128 см

7. Как называется мячик для бадминтона?

**А. Волан**

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

8. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

**Б. Снизу-вверх**

В. На уровне пояса

9. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

**А. С правого**

Б. С левого

В. С передней зоны

10. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

**Б. Нет**

В. Есть, если промахнулся по волану

11. Основные физические качества бадминтониста?

**А. Выносливость**

Б. Гибкость

В. Оба качества