ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЗДТДиМ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Сорокина

"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.



**Методические разработки практического материала по основам бадминтона для начинающих бадминтонистов для ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**«Обучение игре бадминтон»**

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Срок реализации программы – 2 года

Авторы:

педагог дополнительного образования

**Дианов Вячеслав Анатольевич**

методист

**Перекрёстова Елена Владимировна**

**Практический материал данного раздела поможет преподавателю успешно решать задачи начального обучения основам бадминтона.**

## Учебное занятие № 1

Задачи:

1. Освоение хвата ракетки, игровых стоек;

2. Изучение короткой подачи, высоко-далеких ударов;

3. Тестирование.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений по кругу различными видами ходьбы.

Основная часть

1. Рассказ, показ наглядных пособий, видеограмм:

а) хвата ракетки;

б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти с ракеткой;

в) кругов в лучезапястном суставе кистью с ракеткой;

г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой.

2. Жонглирование:

а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз;

б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;

в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

3. Выполнение короткой подачи без замаха.

4. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.

5. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой.

6. Тестирование:

а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;

б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.

7. Произвольная игра.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 2

Задачи:

 1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.

2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроке

1. Жонглирование:

а) подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой внизу;

б) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Основная часть

1. Выполнение:

— короткой подачи без замаха; с замахом;

— мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;

— мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;

— высоко-далекого удара без замаха после набрасывания волана;

— высоко-далекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера;

— нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

2. Тестирование силовых качеств:

— поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;

— смена ног в положении выпада;

— выпрыгивание из упора присев с доставанием мяча.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 3

Задачи:

1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ те же, что в уроках 1, 2.

1. Основная часть

Объяснение и выполнение:

— плоской подачи;

— плоской подачи в определенную зону;

— плоской подачи и мягкого ответа к сетке;

— плоских ударов справа и слева;

— перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;

— перемещений к сетке по частям медленно;

— перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;

— перемещений вперед к сетке предельно быстро;

— замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера;

2. Имитация:

— замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;

— замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и ударов высоко-далеких.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 4

Задачи:

 1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высоко-далекого и нападающего удара над головой справа;

2. Изучение высоко-далекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа. Подготовительная часть

ОРУ с чередованием перемещений вперед в 1—2 шага.

Основная часть

1. Выполнение:

— плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону;

— перемещений вперед в два шага;

— высоко-далекой подачи;

— перемещений назад по частям медленно;

— перемещений с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа в среднем темпе;

— высоко-далекой подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой;

2. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи, высоко-далекого удара и нападающего удара.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 5

Задачи:

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего удара над головой.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием перемещений вперед в один и два шага и перемещений назад в три шага.

 Основная часть

1. Мягкие удары:

а) перед собой и стоя на месте;

б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.

2. Выполнение:

а) высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;

б) высоко-далеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;

в) высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад и высоко далекого удара;

г) нападающего удара после высоко-далекой подачи, стоя на месте.

3. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи и нападающего удара (высоко-далекого).

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 6

Задачи:

1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

2. Совершенствование комбинации; высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).

3. Изучение укороченного удара (мягкого).

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад и по кругу.

Основная часть

1. Выполнение:

а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;

б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;

в) нападающего удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера;

г) нападающего удара после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);

д) нападающего удара после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).

2. Объяснение, показ укороченного удара (мягкого):

а) выполнение мягкого удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера;

б) выполнение комбинации: мягкого удара (укороченного), высоко-далекой откидки партнером.

3. Учебная игра с применением высоко-далекой подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высоко-далекой откидки.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

## Учебное занятие № 7

Задачи:

1. Оценить выполнение короткой подачи.

2. Совершенствование мягких, плоских, высоко-далеких, укороченных ударов и откидок.

3. Тестирование перемещений вперед.

Подготовительная часть

Разминка: ОРУ с чередованием ускорений вперед, назад, по кругу.

Основная часть

1. Выполнение короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишень.

2. а) выполнение мягких ударов с постепенным отходом от сетки и завершающим плоским ударом справа и слева;

б) игра в передней части площадки со счетом.

3. а) выполнение короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высоко-далекой подачи или высоко-далекой откидки;

б) выполнение комбинаций из ударов: высоко-далекого, укороченного мягкого, откидки высоко-далекой, высоко-далекого удара;

4. Тестирование.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

Методические рекомендации. Оценивать таблицу следует по следующей шкале:

Рисунок 1 2 3

Точность 10/3 15/4 20/5

Сумма 4-5 6-7 8

Оценка Удовлетворительно Хорошо Отлично

Расположение точек на площадке

Точка № 1 базовая. Центр круга находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи в центре площадки.

Точка № 2 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 3 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в передней зоне).

Точка № 4 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от правой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 5 находится на расстоянии 1 м от передней линии подачи и 1 м от левой боковой линии (в средней зоне).

Точка № 6 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от правой боковой линии (в задней зоне).

Точка № 7 находится на расстоянии 50 см от задней линии подачи и 50 см от левой боковой линии (в задней зоне).

Выполняя перемещения по точкам, обратите внимание на правильное и предельно быстрое выполнение.

Для освоения работы ног на площадке предлагается использовать 3 комплекса.

Комплекс 1 — передвижение по 3 точкам.

Комплекс 2 — передвижение по 5 точкам.

Комплекс 3 — передвижение по 7 точкам.

Комплексы 1 и 2 состоят из трех упражнений «а», «б», «в». Комплекс 3 состоит из одного упражнения, выполняемого трижды.

После выполнения каждого упражнения отдых 45 с, после выполнения трех комплексов —5 минут. Каждое упражнение комплекса может выполняться в трех вариантах.

Первый вариант — пробегание 20 точек.

Второй вариант — пробегание 30 точек.

Третий вариант — пробегание 40 точек.

Пример. В учебном занятии №7 предлагается выполнить комплекс 1, вариант 20.

Объявляется: «Выполняется комплекс 1, упражнение «а», вариант 20.

Приготовиться».

Занимающийся занимает позицию в базовой точке и далее, по команде

«Марш!» начинает передвижение по точкам. В начале в точку 2, вернуться в точку 1; затем в точку 3, вернуться в точку 1 и так далее, пока не будет выполнено задание — пройдено 20 точек. Упражнение «а» — выполнено, спортсмен отдыхает 45 секунд.

Подается команда: «Комплекс 1, упражнение «б», вариант 20 —приготовиться». «Марш!» — занимающийся выполняет задание и т. д.

Основные правила при выполнении этих комплексов. В базовой точке 1 всегда занимайте игровую стойку. Во все остальные точки надо обязательно наступать правой ногой. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается, как только задание выполнено. Все эти комплексы с успехом могут использоваться как тесты при определении состояния скоростной

выносливости на любом этапе подготовки. Комплексы в сочетании с другими видами тренировки, такими, как кросс-фартлек (кросс с ускорениями произвольной длины, с различной скоростью, выполняемый по самочувствию), прыжки со скакалкой и различные многоскоки, составляют основу в развитии скоростно-силовой выносливости бадминтониста. Кросс-фартлек выполняется в 3 вариантах. Вариант 10 минут. Вариант 15 минут. Вариант 20 минут. Прыжки

выполняются тоже в 3 вариантах: вариант 2 минуты, вариант 4 минуты, вариант 6 минут.

## Учебное занятие № 8

Задачи:

 1. Совершенствование мягко выполняемых ударов и плоских ударов.

2. Тестирование силовых качеств.

3. Совершенствование комбинации из ударов: высоко-далекого, нападающего, подставки и откидки.

4. Совершенствование тактики одиночных игр.

Подготовительная часть

Разминка. ОРУ с различными перемещениями.

Основная часть

1. а) мягкие удары, с постепенным усилением ударов и переходом на плоские удары;

б) учебная игра в передней части площадки со счетом.

2. а) выполнение комбинации из ударов: откидки (высоко-далекой подачи), нападающего удара;

б) выполнение комбинации из ударов: откидки (подачи высоко-далекой), нападающего удара, мягкой подставки, откидки;

3. Тестирование.

Заключительная часть

1. Прыжки со скакалкой.

2. Подведение итогов.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСОВ

### Для преподавателей

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.
2. Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.
3. Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебное пособие для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. – М.: 1989.
5. http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/ Приказ Министерства образования и науки РФ.
6. http://www.obadmintone.ru.
7. http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170.

### Для обучающихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana