



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Методические рекомендации
для учителей физической культуры

Харьков
Издательство НУА
2019

УДК 37.016:796.344 (072)
О-75

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 3 от 21.10.2019*

С о с т а в и т е л ь *Ж. А. Колисниченко*

Р е ц е н з е н т *канд. техн. наук М. А. Красуля*

У даних методичних рекомендаціях описані особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, основи технічної підготовки і програмний матеріал з бадмінтону; а також запропонована методика навчання грі в бадмінтон з використанням спеціальних вправ та ігор, з урахуванням вікових особливостей школярів.

Для вчителів фізичної культури.

О-75 Основы обучения бадминтону учащихся младших классов:
метод. рекомендации для учителей физической культуры: Нар. укр. акад.,
[каф. физ. воспитания и спорта]; сост. Ж. А. Колисниченко. – Харьков :
Изд-во НУА, 2019. –24 с.

В данных методических рекомендациях описаны особенности физического развития детей младшего школьного возраста, основы технической подготовки и программный материал по бадминтону; а также предложена методика обучения игре в бадминтон с использованием специальных упражнений и игр, с учетом возрастных особенностей школьников.

Для учителей физической культуры.

УДК 37.016:796.344 (072)

© Народная украинская академия, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Бадминтон – не хобби и не страсть,
Это – как полет под небесами!
Прежде, чем волан успел упасть,
Мы к нему навстречу мчимся сами!
В этом устремлении вперед –
Ощущенье птичьего полета...

Анатолий Фиш

Бадминтон – очень распространенная спортивная игра. В нее играют миллионы людей разного возраста, на всех континентах мира. Это очень компактный и изящный вид спорта, не требующий больших финансовых затрат на приобретение игровой экипировки. Площадку для игры можно оборудовать в любом, даже самом маленьком зале, площадке во дворе или в парке. Уже после первого занятия ребята практически овладевает основами игры, и могут самостоятельно вести её.

Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. А здоровый образ жизни будущего поколения – одна из самых актуальных проблем нашего времени. Каждая страна ждет от своего будущего поколения, что оно будет здоровым, способным работать, защищать Родину и жить в соответствии с требованиями общества. А это означает, что основное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть на возраст, когда человек начинает сам делать выбор, что ему доступно и более интересно, следовательно, занятия физической культурой должны быть доступны и интересны каждому.

На сегодняшний день бадминтон известен многим как зрелищная и грациозная спортивная игра, требующая специальной физической и технической подготовки, которая с 1992 года входит в систему олимпийских игр. Однако нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло своего рода и медицинское направление, так как игра с ракеткой и воланом применяется в лечебных целях. Бадминтон широко используют для лечения людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы. Игры с воланом и ракеткой укрепляют костно-связочный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, вырабатывают глазомер, развивают ловкость, быстроту, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют волю и характер.

Достоинства этой игры в том, что можно постепенно повышать физические нагрузки – от минимальных до более основательных. Игра не тяготит участников, а доставляет им радость. Физиологи утверждают, что занятия спортивными играми помогают младшим школьникам подрасти. Игра в бадминтон – это прекрасное средство от усталости, напряжения, а слежение за летящим воланом – полезная гимнастика для глаз.

Овладение техникой игры в бадминтоне у детей младшего школьного возраста является основой всего тренировочного процесса на протяжении первых пяти лет занятий. В силу этого учитель или тренер должен делать основной уклон на освоение азов техники игры и ее совершенствование, после чего уже только акцентировать внимание на уровень физической подготовки ребенка. Это необходимо, чтобы не перенагрузить молодой организм значительными физическими нагрузками, которые не дадут особого результата без освоения техники игры.

Бадминтон как спортивная игра еще в полной мере недоступна для овладения младшими школьниками, поскольку насыщена разнообразными движениями и имеет большое количество тактических комбинаций. Однако отдельные элемент данной игры, являясь увлекательными и эмоциональными видами движений, могут с успехом быть использованы в работе как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время. При этом в построении игры должны учитываться основные игровые задачи: не дать волану упасть, успеть ударом ракетки послать его через сетку.

Таким образом, можно выделить пять основных причин, по которым младшим школьникам необходимо заниматься бадминтоном:

- Детский бадминтон – отличное средство для физического развития младших школьников. Интенсивные перемещения по площадке помогут ребенку держать свое тело в прекрасной форме.

- Бадминтон закаляет характер. Каждый раз играя, ребенок будет соревноваться со своими сверстниками, учиться побеждать и учиться проигрывать. Ребенок научится делать выводы из поражений, улучшать игру, чтобы прийти к главному результату – стать успешным игроком.

- Бадминтон улучшает зрение. Для детей, постоянно проводящих время за экраном компьютера и телефона, это особенно актуально. На тренировке ребенок будет постоянно переводить свое зрение с объекта вдалеке (волан на стороне противника) на объект вблизи (при ударе по волану).

- Бадминтон делает детей более внимательными и помогает сосредоточиться на учебе. Игрок должен хорошо овладеть своим телом и уметь совершать точные удары даже в состоянии большой усталости.

- Риски получения серьезных травм при занятиях детским бадминтоном минимальны, так как бадминтон – это неконтактный вид спорта.

I. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическими влияниями занятий определённым видом спорта. Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребенка.

Несмотря на то, что физическое развитие младших школьников подчиняется общим анатомо-физиологическим закономерностям, присущим каждому этапу развития, оно, тем не менее, изменяется под влиянием условий внешней среды, в частности, занятий спортом. А правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

Показателями физического развития детей младшего школьного возраста являются: рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Младший школьный возраст у мальчиков и девочек – оптимальный возраст для начала предварительной подготовки по бадминтону. В данном периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых технических элементов, так как значительно легче правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику ударных движений и передвижений по площадке.

У детей данного возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является благоприятный для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается устойчивое внимание. Для его поддержания следует создавать на уроках повышенный эмоциональный уровень, используя для этого игровые и соревновательные формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, чего добиться на уроках бадминтона очень просто (игры, эстафеты, забеги и т.д.). Для детей этого возраста свойственно конкретно образное мышление, поэтому особенно

важно на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей еще достаточно легкий костный скелет и несильно развиты мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования базовой техники игры в бадминтон.

Быстрота роста у детей младшего школьного возраста несколько замедляется относительно предыдущего возрастного периода. Так, в среднем прибавка в росте составляет 5–8 см в год. При этом рост детей младшего школьного возраста находится в неразрывной взаимосвязи с основными видами движений: прыжками, бегом, метанием, равновесием. Например, дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстрее бегают, а дети невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Однако способность к бегу определяется также такими показателями индивидуального развития как вес, развитие грубой моторики, двигательной активностью ребёнка и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики. Весовые показатели в младшем школьном возрасте также примерно одинаковы для детей обоего пола. Однако длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Так, прибавка в весе в год составляет в среднем 2–3 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата ребёнка является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. Завершается срастание затылочной кости, приобретает свою форму височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая 80% объёма черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника детей младшего возраста обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в этом возрасте неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата оказывают излишний вес ребёнка, неправильные позы, что может стать привычным и в результате нарушить осанку. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциях кровообращения и дыхания.

Характерной чертой младшего школьного возраста является высокая двигательная активность детей. Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если учитель перед игрой или упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задания – это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании. Они быстро устают от однообразных движений и статистических положений, и совершенно не утомляются при частой смене действий.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребёнка ещё недостаточный, т. к. мышцы имеют тонкие

волокна и содержат лишь небольшое количество белка и жира. Однако при этом в младшем школьном возрасте происходит дифференциация мышечных волокон, и диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила в этом возрасте ещё недостаточно развиты, при этом крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой, но постепенно в подвижных играх совершенствуются движения кистью и пальцами.

Особенности строения дыхательных путей у детей младшего школьного возраста (узкие просветы трохей и бронхов, нежная слизистая оболочка и т. д.) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост лёгких с возрастом происходит за счёт количества альвеол и их объёма, что очень важно для процессов газообмена. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма. Поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Объём лёгких у детей в этом возрасте равен половине объёма лёгких взрослого человека. Минутный объём дыхания и жизненная ёмкость лёгких в младшем школьном возрасте заметно возрастают. Однако дети ещё не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Поэтому очень важно приучить детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце младших школьников работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Сердце ребёнка имеет форму удлинённого овала, свойственную взрослому человеку, и во внутреннем его строении в этот возрастной период происходят большие изменения. Артерии у детей относительно широки и развиты сильнее, чем вены, хорошо развита и капиллярная сеть. Усиленный обмен веществ у ребёнка требует повышенной доставки кислорода, что и обеспечивает увеличение минутного объёма сердца за счёт ускорения пульса. Поэтому пульс детей отличается большой неустойчивостью и индивидуальными колебаниями, а артериальное давление при этом ниже, чем у взрослых.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно на ранних этапах, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В младшем школьном возрасте отмечается дальнейшее совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное: заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Однако процессы возбуждения в коре головного мозга в этом возрасте преобладают над торможением. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Всё это приводит к лёгкой утомляемости детей.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе

физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7–10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности)

В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

II. МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ БАДМИНТОН У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Общие основы технической подготовки по бадминтону

Техника игры в бадминтон осваивается поэтапно:

Первый этап посвящается освоению ударов открытой стороной ракетки. Первые две недели – произвольные удары открытой стороной ракетки, в основном из статических положений. Все внимание должно быть направлено на технику выполнения движений. Прежде всего, необходимо освоить правильный хват ракетки, следить за тем, чтобы движения были мягкими и пластичными. Максимум внимания уделяется работе кисти и освоению правильной стойки при выполнении ударов.

Если на первом этапе подаче не уделялось специального внимания, то на **втором этапе** все внимание должно быть направлено на освоение этого важного элемента техники. Изучение подачи заканчивается специальной тренировкой на точность. Задание: 50 раз направить волан сначала короткой подачей, а затем высокой в мишень.

Третий этап – изучение ударов закрытой стороной ракетки. В той же последовательности, в какой изучались удары открытой стороной. Около двух недель – освоение хвата ракетки, правильного положения ног при ударе, работа кисти. Затем удары в движении: у сетки, в защите, с задней линии. И после этого – игра на счет.

Тренировка – это не только игра с воланом. Не менее получаса надо посвящать специальной физической подготовке и различным упражнениям, имитирующим ударам. Чем лучше гибкость и координация движений, тем успешнее изучение техники ударов.

В зависимости от уровня физического развития ребенка, освоение техники на начальном этапе разучивания проходит с разной скоростью. Как правило, дети с высоким уровнем физического развития быстрее осваивают технику игры, чем дети с низким уровнем.

Бадминтон не в полном объеме доступен начинающим, особенно детям, из-за высоких скоростей исполнения ударов, концентрации силы в короткий момент времени при работе кисти и пальцев бьющей руки. Тем не менее, новичков надо обучать элементарной классической технике, но упрощённой и усиленной с обязательным сохранением её сущности. Это позволит без непосильного последующего переучивания постепенно перейти к более сложной, совершенной современной технике выполнения сложных ударных движений. Нужно с первых занятий начинать обучение всех новичков спортивной технике, овладению наиболее рациональными и эффективными способами выполнения упражнений. Учитель или тренер обязан разъяснять всем ученикам, что техника движений постоянно зависит от единства формы и содержания, т.е. целостной деятельности человека, его

психологической, координационной, физической подготовленности и готовности действовать в определённых условиях внешней среды.

Принципы, на которых строится весь процесс обучения бадминтону, у младших школьников:

1. Пусть начальная техника будет элементарной и примитивной, но по своей основе движений должна быть правильной.

2. Не следует нарушать один из принципов педагогики, гласящий «от простого к сложному»: обучать посильному, особенно без достаточной физической подготовленности. Нарушение таких законов обучения обязательно приведёт к овладению несовершенной техникой и к очень трудно исправляемым впоследствии ошибкам.

3. В бадминтоне, как и во всех других видах спорта, существует модель современной и совершенной техники, которой учителя и тренеры стараются обучать своих учеников. Нужно помнить, что точных копий движений существовать не может, т.к. вся техника индивидуальна. Она определяется телосложением школьника, его высшей нервной системой, физической и морально – волевой подготовкой. Индивидуальные отличия – это свой почерк каждого ученика, но чем совершеннее техника, тем меньше в ней будет отличий. Лучший путь для учителя и ученика, но не самый короткий, состоит в том, чтобы экспериментальным путём определить, какое техническое решение является индивидуальным отличием от эталонного, а какое просто ошибочным выполнением упражнения из-за недостатка определённых качеств или неправильного обучения.

4. С ростом спортивного мастерства даже до очень высокого уровня всегда остаётся задача и возможность совершенствования техники, её усложнения, убыстрения и роста надёжности. Нужно иметь цель – мечту, искать пути решения поставленной задачи, и всегда помнить и верить: «Дорогу осилит идущий!».

С самого начала занятий спортом ребёнок должен понять, что нельзя постоянно рассчитывать на случайность, вдохновение, большую физическую силу, т.к. они не могут заменить высокую техническую подготовку, а риск в бадминтоне оправдывается очень редко.

На всём пути бадминтониста от новичка до мастера спорта идёт непрерывный процесс обучения спортивной технике. Он условно разделяется на два этапа – обучение и совершенствование. При таком делении учителю или тренеру удобнее и проще планировать весь тренировочный процесс и детальнее ставить конкретные задачи перед учениками. Двигательные представления и мысленное выполнение нового упражнения обуславливается возникновением (хотя и в очень слабой мере) различных взаимосвязанных координаций физических и нервных процессов. В зависимости от наследственности человек от рождения имеет индивидуальный нервно-мышечный механизм для построения и координации движений. Всех начинающих нужно научить думать о том, как правильно выполнить движения, а затем соединить несколько из них и получить цельный

технический приём. Важно то, что если мозг понимает смысл движения, происходит тренировка не только физических качеств, но и концентрации внимательности. Чем сложнее упражнение, тем больше требуется упрощение и облегчение его выполнения в начале процесса обучения. В большинстве случаев пригодные для занятий бадминтоном дети осваивают выполнение различных упражнений за 5-6 тренировочных занятий, т.е. приобретают начальное умение.

Конечной целью спортивного обучения является образование двигательных навыков, полученных в результате многократных повторений и установления прочных, сознательных нервно-двигательных связей. Двигательный навык характеризуется прочностью, осознанностью, подвижностью и вариативностью.

И всё же для практического усвоения технических приёмов главным является метод многократного повторения изучаемого упражнения. Число повторений и длительность пауз между ними зависит от уровня физической и психической подготовленности, уровня мастерства школьников. Новички всегда менее выносливы, поэтому для них меньше возможностей для продолжительных занятий, а значит, мала и повторность. Выполнение целенаправленных технических движений, одновременно с освоением, может применяться как общеразвивающие, и по мере усвоения число повторений может быть увеличено. Имитацию ударов с ракеткой для закрепления навыка нужно проводить ежедневно по 2-3 раза, в том числе как домашнее задание – самостоятельно. Число повторений не должно быть очень большим. Интенсивность определяется учителем индивидуально для каждого спортсмена: на стадии первоначального умения 65-80%, а позднее для закрепления навыка – до 90% максимальной интенсивности. Доказано, что частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и стабилизации техники, чем длительные тренировки.

Следует учитывать фактор психической усталости и желания выполнять упражнения, т.к. они служат мерилем физической усталости, особенно для начинающих. При самостоятельной тренировке достаточно всего несколько минут по 2-3 раза в день, если ещё подкрепить их идеомоторной (мысленной) подготовкой перед сном и утром «на свежую голову». Каждый усвоенный навык движения для совершенствования требует повторений, а с ростом мастерства их количество и темп возрастают до сотен и тысяч раз.

2.2. Программный материал по бадминтону

Бадминтон – это неконтактный, не затратный на начальном этапе развития, индивидуальный, что многим очень нравится, так как рассчитывают только на свои силы, вид спорта. Очень азартный, не требующий от учащихся начальной школы больших энергозатрат и мышечных усилий. Подводящие упражнения к игре понятны, достаточно просты уже для детей 5-6 лет, и, естественно, не вызывают затруднений у учащихся начальной школы.

Тем не менее, уроки бадминтона решают физкультурно-оздоровительные и воспитательные задачи с акцентом на разностороннюю, гармоничную и творческую личность за счет получения новых двигательных умений и знаний.

Основными **задачами** начального курса освоения программного материала у младших школьников по бадминтону являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- привлечение наибольшего числа детей к занятиям бадминтоном;
- привлечение к здоровому образу жизни;
- изучение техники основных ударов и подач в бадминтоне (короткая, дальняя подача, дальний укороченный удар, удары в передней зоне площадки, техники передвижения по площадке);
- развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных способностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по бадминтону;
- воспитание морально-этических и волевых качеств личности, становление спортивного характера;
- выявление и дальнейшее развитие особо одаренных детей на основе антропометрических двигательных критериев.

Целью начального курса является ознакомление с основами бадминтона, формированию заинтересованности детей в дальнейшем обучении данному виду спорта, формирование гармонично развитой, творческой и активной личности.

Программный материал по бадминтону

Направленность на развитие и освоение	КЛАССЫ			
	1	2	3	4
1. Навыки хвата, передвижение, координационные способности.	Удержание ракетки за верхнюю часть ручки двумя пальцами и обхвата ее остальными. Передвижение шагами по периметру площадки лицом к сетке.	Поднятие ракетки с пола двумя пальцами и дальнейший обхват её остальными. Передвижение ускоренным шагом по периметру площадки лицом к сетке. + упражнения	Поднятие по очереди 2-х и более ракеток двумя пальцами и дальнейший обхват её остальными. Передвижение легким бегом по периметру площадки лицом к	Поднятие утяжеленных ракеток с пола двумя пальцами и дальнейший обхват остальными. Передвижение в среднем темпе бега по периметру площадки лицом к

		1 класса (см. разд. III).	сетке. + упражнения 1 и 2 класса	сетке. + упражнения 1, 2, 3 класса
2. Основные стойки бадминтониста, развитие координационных и скоростных способностей.	Обучение основной стойке бадминтониста. Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперед-назад 6-8 раз.	Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи, перемещение в дальний задний угол этого квадрата. То же из задней части квадрата. 8-10 раз. + упражнения 1 класса	Стойка бадминтониста в передней части квадрата для подачи и быстрое перемещение в дальний противоположный квадрат для подачи. То же с задней части квадрата. + упражнения 2 класса.	Стойка бадминтониста в передней левой части игрового поля и быстрое перемещение в дальний противоположный угол поля. То же с правой части игрового поля. То же с задней части на переднюю часть игрового поля. 8-10 раз. + упражнения 3 класса
3. Основы подач в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти.	Удержание ракетки при укороченной подаче слева. Удержание волана при укороченной подаче слева. Индивидуальная работа.	Удержание ракетки при укороченной подаче слева. Удержание волана при данной подаче. Подача в паре. Опускание и поднимание	Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной подаче. Индивидуальная подача.	Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной подаче. Работа в паре. Работа кистью в

	Опускание и поднятие ракетки вниз – вверх на прямой руке кистью. 10-16 раз.	ракетки вправо-влево на вытянутой руке кистью. 16-20 раз. + упражнения 1 класса	Работа кистью на вытянутой вперед руке вверх-вниз, вправо-влево. 20-24 раза. + упражнения 2 класса	виде цифры 8. 16-20 раз. + упражнения 2-3 класса
4. Удары, скоростно-силовые и координационные способности	Только верхние удары по волану. Индивидуальная работа (навес-удар)	Только верхние удары по волану. Парная работа (подача-удар) + упражнения 1 класса	Только нижние удары слева. Парная работа (подача-удар) + упражнения 1, 2 класса	Только нижние удары справа. Парная работа (подача-удар) + упражнения 1,2,3 класса
5. Игровая деятельность	Игра по упрощенным правилам 1 на 1 до 5 очков (выбираем равных игроков)	Игра с правилами зонной подачи до 5 очков. Выбираем равных игроков.	Игра по правилам бадминтона до 7 очков. Выбираем равных игроков.	Игра по правилам бадминтона до 9 очков. Возможен выбор сильный - слабый (по ситуации).
6. Знания по предмету	Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Название подач, знание стоек бадминтониста, название инвентаря для бадминтона, навыки закаливания, здорового образа жизни, розыгрыш подачи, приветствие и завершение игры, личная гигиена и развитие необходимых физических качеств для игры в бадминтон (дается в процессе уроков).			
7. Самостоятельные занятия	Особого контроля со стороны взрослых не требуется (если нет каких-либо противопоказаний). Бег до 5 минут, желательно чередующийся с ускорениями, так как игра состоит из постоянных ускорений, различные прыжки, многоскоки, увеличивающие выносливость и прыгучесть. Подачи волана изученными способами в паре или индивидуально в любом безветренном месте, помещении.			

Программный материал по технической подготовке.

Обучая технике детей 1-4-х классов, особенно 1-2-го классов, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и, исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

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

Во 2-3-х классах можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки (можно и раньше с 1-го класса, если класс физически и технически готов к этому). При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на чем-либо в зале. Для правильного усвоения техники ударов кроме воланов можно использовать пластмассовые мячи для бадминтона (набрасывать их можно как самому бьющему, так и партнеру, а затем поменяться местами). На каждом уроке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

В 3-4-х классах передвижения включаются в каждый урок. При этом особое внимание уделяется правильной работе ног.

После начального курса обучения учащиеся, заканчивающие 4 класс, должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки;
- выполнение переводов волана по диагонали и по линии;
- выполнение плоских ударов при работе в паре;
- выполнение укороченного удара в переднюю зону из центральной зоны.

III. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ В ОБУЧЕНИИ БАДМИНТОНУ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Игры с воланом развивают ловкость, быстроту, согласованность движений. Дети могут пользоваться детскими и юношескими ракетками или самодельными (обод диаметром около 1,5см), из прутьев орешника или можжевельника и капроновой струны (толщиной до 2мм). Вес ракетки: детской – длина 56см, длина головки 24см, ширина головки 18см; юношеской – длина 61см, длина головки 27см, ширина головки 1 см. Вес волана 4,5–5,2 г.

Ручку ракетки держат, как молоток при забивке мелких гвоздей. Положение пальцев не должно быть напряженным. Все удары бадминтонной ракеткой выполняются без изменения способа держания (за исключением перехвата из правой руки в левую руку и наоборот).

Прием волана на ракетку дети изучают в играх и упражнениях в такой последовательности: прием с подачи учителя, с подачи детей, в играх друг с другом, в эстафетах.

Подачи дети усваивают труднее, чем прием волана. Необходимо внимательно следить, чтобы механизм этого движения выполнялся правильно. Выставив вперед левую ногу, ребенок держит волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отводит чуть-чуть назад и вниз для удара. Пусть сначала замах будет несильным, главное, нужна четкость и точность удара. При этом необходимо следить, чтобы ребенок нацеливался на колпачок волана не серединой ракетки, а её верхним краем. В таком случае будет меньше промахов, и волан точно перелетит к партнеру.

В хорошую погоду в бадминтон играют на открытой спортплощадке, лучше в безветренную погоду. При небольшом ветре игру не следует прекращать. В таком случае в волан можно положить немного пластилина. Играют и в зале (в ненастную погоду и зимой).

3.1. Игры с воланом без ракетки

«Не роняй»

Цель игры: обучить детей передвигать волан по полу при помощи обруча.

Описание игры: играющие строятся в две колонны. У водящих в руках – обруч и волан. По сигналу водящие ставят волан на пол колпачком вверх и, зацепив его снизу обручем, ведут до ориентира, удаленного на расстояние 10–12м от команд, обводят его и, возвратившись, передают обруч и обводят волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают в конец колонны. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Победителем становится команда, быстрее преодолевшая расстояние.

«Удержи волан»

Цель игры: закрепить умение удерживать волан, держа его на голове (плече, руке), перемещаясь по площадке.

Описание игры: дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команда от команды располагается на удалении 3–4 м. Ребенок ставит на голову (плечо, руку) волан колпачком вверх. По сигналу водящий делает шаг назад и идет (бежит) сзади круга. Обойдя (оббежав) круг, ребенок становится на свое место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову (плечо, руку) без посторонней помощи. Побеждает команда, которая первая закончит задание.

«Салки с воланом»

Цель игры: совершенствовать умение подбрасывать волан высоко вверх, ловить и салить им.

Описание игры: дети встают в круг. В центре водящий с воланом в руке. Он сильно подбрасывает волан вверх и называет имя любого играющего. Все в это время стараются разбежаться в разные стороны (заранее намечаются границы площадки, за пределы которой убегать не разрешается). Ребенок, чье имя назвали, подбегает к волану и старается его поймать в воздухе или поднимает с пола и кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться на том же месте, где их застал сигнал. Ребенок с воланом делает два шага вперед, в сторону любого игрока (не обязательно близко находящегося) и бросает в него волан (салить разрешается только в ноги). Если волан задел игрока, тот становится водящим, если промахнулся, то водящий остается прежний.

«Поймай волан»

Цель игры: совершенствовать умение точной передачи волана и ловли его в воздухе.

Описание игры: игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга – водящий. Дети в каждом кругу перебрасывают волан друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил волан, а последний идет в середину круга.

«Перебрось из руки в руку»

Цель игры: обучить детей бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание игры: две команды строятся в колонны по одному. У направляющего в руках волан. Перед каждой командой на расстоянии 10–12 м стоит ориентир. Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до ориентира, обойти его и быстро вернуться в команду, передав волан

следующему игроку. При потере волана игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

«Переноска воланов»

Цель игры: закрепить умение, не роняя волан, перемещаться по площадке, в разных направлениях.

Описание игры: На площадке чертятся три линии. Дети делятся на пары. На среднюю линию выставляются 5–7–9 воланов, возле каждой пары. Игроки встают на противоположные линии от средней, друг напротив друга (за задними линиями бадминтонной площадки). Задача – перенести воланы по одному за свои стартовые линии. Побеждает игрок, перенесший больше воланов. (Воланы нельзя бросать, обязательно класть.)

«Передвинь флажок»

Цель игры: закрепить навык метания волана вдаль.

Описание игры: Игра проводится подгруппами по 5–6 детей. Каждая подгруппа строится в колонну по одному. На расстоянии 3 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте его падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дальше. Желательно, чтобы в подгруппе было одинаковое количество девочек и мальчиков.

«Попади в обруч»

Цель игры: закрепить умение точно бросать волан в цель.

Описание игры: игра проводится двумя подгруппами детей. Каждая подгруппа встает вокруг обруча на расстоянии 3–5 м, перед ними чертится круг. Каждый ребенок держит 3–5 воланов. По сигналу дети бросают воланы в обруч. Побеждает та команда, которая первая закончит, сделав большее число попаданий в обруч.

«Забрось волан в баскетбольное кольцо»

Цель игры: обучить детей бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры: дети встают в колонну перед баскетбольным кольцом. Первый подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо, затем поднимает волан и становится в конец колонны. Так же бросают и остальные. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху из-за головы, после забрасывают волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит и пр. Побеждает ребенок, у которого будет больше попаданий в кольцо.

«Волан навстречу волану»

Цель игры: совершенствовать умение перебрасывать волан друг другу, не роняя его.

Описания игры: дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 35 м. У каждого по одному волану. По сигналу дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает та шеренга, которая допустила меньшее число ошибок: воланы не сталкивались друг с другом и не падали.

3.2. Игры с воланом и ракеткой

«Подбей волан»

Цель игры: совершенствовать умение подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры: игра проводится двумя подгруппами по 5–6 человек. Каждая подгруппа становится в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один из детей берет волан и ракетку и начинает его подбивать, стараясь ударить волан как можно больше раз. Когда волан коснулся пола, ракетка и волан передаются следующему игроку. Так по очереди делают все в подгруппах. Выигрывает команда, которая больше подбьет волан ракеткой.

«Отрази волан»

Цель игры: закрепить умение отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры: дети располагаются в 1–2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук, у каждого – ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот, кому бросают, старается отбить волан ракеткой. Если ребенок промахнулся, и волан упал внутрь круга, он становится водящим, если же ребенок отбил волан, то водящий не меняется.

«Загони волан в круг»

Цель игры: обучить детей ударом ракеткой по волану попадать в горизонтальную цель.

Описание игры: на площадке (зале) чертятся три круга – один в одном на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Дети встают в колонну по одному, и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Расстояние от внешнего круга до бросающего 3–5 м. Если ребенок попадает воланом во внутренний круг, он получает 5 очков, в средний круг – 3 очка, во внешний круг – 1 очко. Побеждает тот игрок, у которого окажется больше очков.

«Защита от волана ракеткой»

Цель игры: закрепить навык отбивания волана в заданную сторону.

Описание игры: играют две команды: одна на площадке с ракетками в руках (размеры площадки: или форма прямоугольника 14×10, или в форме круга диаметром 12–15 м), вторая команда за пределами площадки со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан в игроков на площадке (нельзя бросать в лицо и голову). Волан один на команду. Тот, в кого хотят попасть, увертывается от волана, убегает или отбивает волан ракеткой, не выходя из площадки. Дети водящей команды могут перебрасывать волан своим товарищам, которым удобнее бросить волан и осалить ребенка. Если же волан коснулся игрока, он выбывает из игры. Играют до тех пор, пока все дети не будут осалены. Затем команды меняются ролями.

«Волан по кругу»

Цель игры: обучить детей точно передавать волан ракеткой по кругу.

Описание игры: дети строятся в большой круг на расстоянии 2–3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо, или его трудно принять на ракетку, ребенок ловит рукой и только потом переправляет волан тем же ударом. Ловля волана за ошибку не считается. Если же волан падает на пол, то ребенок, у которого он упал, выполняет спортивное задание.

«Круговая лапта с воланом»

Цель игры: совершенствовать навык метания волана в цель и умение отражать волан ракеткой.

Описание игры: на площадке чертят два круга: один диаметром 10–12 м, другой 6–8 м. Дети распределяются на две команды: одна встает в большой круг, у ребят – ракетки, другая команда располагается за большим кругом у самой его границы, расстояние между детьми 1,5–2 м через одного в команде, у ребят – волан и ракетка. По сигналу играющие второй команды стараются ударом ракетки загнать волан в малый круг. Если игроку удалось поразить цель, он приносит команде 3 очка, если волан попал в большой круг, дается 1 очко. Дети первой команды стараются отразить волан, отбивая его из круга. Если волан отбивается, то вторая команда не получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки второй команды по очереди сделают удары ракеткой. Затем считаются очки, и дети меняются командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Волшебные флажки»

Цель игры: обучить детей ударом ракетки посылать волан на дальние расстояния.

Описание игры: Все играющие делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник – с тремя флажками. На площадке чертится стартовая линия. Игроки дружно встают около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача –

послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. На место, где волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Так игрок делает три попытки, после чего меняется местами со своим напарником. В игре побеждает тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.

«Пробей волан через площадку»

Цель игры: совершенствовать умение подбивать волан ракеткой, перебрасывая его через две линии.

Описание игры: на участке чертят две линии на расстоянии 6–10 м одна от другой. У одной линии на расстоянии вытянутых рук располагаются две команды. У детей одной из команд в руках воланы и ракетка. Они перебрасывают волан ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку детям другой команды, затем приносят воланы и передают их. Побеждает та команда, которая перебросила через две черты большее число воланов.

«Попади в кольцо или щит»

Цель игры: закрепить умение бросать волан в вертикальную цель.

Описание игры: на расстоянии 5–7 м от баскетбольного щита встают полукругом дети. По очереди ударом ракеткой по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или баскетбольный щит. Попадание воланом в баскетбольный щит оценивается в 1 очко, в баскетбольное кольцо – 2 очка. Выигрывает ребенок, набравший наибольшее количество очков.

«Волан через сетку»

Цель игры: обучить детей перебрасывать волан через сетку, познакомить с упрощенными правилами игры в бадминтон.

Описание игры: на середине площадки в форме прямоугольника 3,5×8 м на высоте 120 см натягивается сетка. Играют две команды по 3–5 человек. Они встают по обеим сторонам сетки. Вначале одна команда по очереди подает волан, а другая, защищаясь, отражает волан на противоположную сторону ракеткой через сетку. Очко не получает та команда, на чьей стороне упадет волан. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков, то есть та, на чьей стороне упало меньше воланов.

3.3. Упражнения с воланом и ракеткой

- И.п.: о.с. Вытянуть вперед правую руку, положить на ладонь (или на тыльную сторону) волан, присесть и встать, сохраняя положение волана. То же левой рукой.

- И.п.: о.с. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.
- И.п.: о.с. Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него (затем перебрасывать).
- И.п.: о.с. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- И.п.: о.с. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан (каждый раз менять направление поворота: раз через правое плечо, другой раз – через левое).
- И.п.: узкая стойка, руки на пояс. Положить волан на правое плечо, присесть и встать. То же на левое плечо.
- И.п.: узкая стойка, руки на пояс. Положить волан на правое плечо (затем на левое), ходить по залу, не роняя волан.
- И.п.: о.с. Положить волан на голову, выполнять ходьбу и бег, не роняя его.
- И.п.: о.с. Положить волан на внешнюю часть левой ступни. Выполнять ходьбу, не роняя волан. То же правой ногой.
- И.п.: руки на пояс, волан положить на внешнюю часть ступни правой ноги. Поворачиваться вокруг, прижав пятку ноги к полу. То же левой ногой.
- И.п.: о.с. Положить волан на внешнюю часть левой ступни, осторожно поднимать ногу, хлопнуть под коленом и опустить. То же правой ногой.
- И.п.: узкая стойка, волан в руках. Выполнять ходьбу и бег, перебрасывая волан перед собой из правой руки в левую.
- И.п.: узкая стойка, волан в руках. Выполнять на месте и в ходьбе подбрасывание волана. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан (каждый раз увеличивать количество хлопков)
- И.п.: узкая стойка, волан в правой руке. Выполнять (на месте и в ходьбе) подбрасывание и ловлю волана одной рукой, стараясь не уронить его. То же левой рукой.
- И.п.: узкая стойка, волан в левой руке. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой, и наоборот (затем то же в ходьбе).
- И.п.: о.с. На расстоянии 3–5 м – обруч. Стараться попасть воланом в обруч, если попал, продолжать дальше броски, если не попал, оббежать обруч.
- И.п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять ходьбу, подбивая волан ракеткой снизу, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И.п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять ходьбу, подбивая волан ракеткой снизу, внешней – внутренней стороной, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И.п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Подбив волан ракеткой снизу, выполнить 2–4 вращения кистью, стараясь при этом не пропустить волан. То же левой рукой. Выполнять на месте и в ходьбе.

- И.п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять поочередное подбивание волана снизу – вверх, передавая ракетку из руки в руку после каждого удара, стараясь его не ронять.
- И.п.: о.с. На расстоянии 5–8 м – обруч. Стараться попасть воланом в обруч, подбивая его ракеткой снизу сверху.
- И.п.: о.с. На расстоянии 5–8 м вертикальный обруч. Стараться попасть воланом в вертикальный обруч, подбивая его ракеткой снизу и сверху.
- И.п.: о.с. На расстоянии 3–5 м – баскетбольное кольцо. Стараться попасть воланом в баскетбольное кольцо, подбивая его ракеткой сверху.
- И.п.: о.с. На разной высоте над детьми развешены на ниточке воланы. Сначала все удары выполняются справа, затем – слева. После можно их чередовать.
- И.п.: стоя в паре, у одного в руках волан, а у другого – ракетка. Один игрок в паре бросает волан рукой, а второй его отбивает ракеткой. Затем меняются местами.

IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из вышеперечисленного материала, можно сделать следующие практические рекомендации:

1. Как и любой другой вид спорта, бадминтон – это здоровый образ жизни, активное проведение досуга. А здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем нашего времени.

2. Бадминтон – это очень азартный вид спорта, не требующий от учащихся начальной школы больших энергозатрат и мышечных усилий. Тем не менее, уроки бадминтона решают физкультурно-оздоровительные и воспитательные задачи с акцентом на разностороннюю, гармоничную и творческую личность, за счет получения новых двигательных умений и навыков.

3. Бадминтон как спортивная игра еще в полной мере недоступна для овладения младшими школьниками, поскольку насыщена разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Однако, отдельные элементы данной игры, являясь увлекательными и эмоциональными видами движений, могут с успехом быть использованы в работе как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время.

4. Для практического усвоения технических приёмов в бадминтоне главным является метод многократного повторения изучаемого упражнения. Число повторений и длительность пауз между ними зависит от уровня физической и психической подготовленности и мастерства школьников.

5. Бадминтон закаляет характер. Каждый раз играя, ребенок будет соревноваться со своими сверстниками, учиться побеждать и учиться проигрывать. Ребенок научится делать выводы из поражений, улучшать игру, чтобы прийти к главному результату – стать успешным игроком.

6. Бадминтон улучшает зрение. Для детей, постоянно проводящих время за компьютером и телефоном, это особенно актуально. На тренировке ребенок будет постоянно переводить свое зрение с объекта вдалеке (волан на стороне противника) на объект вблизи (при ударе по волану).

7. Бадминтон делает детей более внимательными и помогает сосредоточиться на учебе. Игрок должен хорошо овладеть своим телом и уметь совершать точные удары даже в состоянии большой усталости.

8. Бадминтон – это неконтактный вид спорта, в котором отсутствуют экстремальные нагрузки на связки и суставы. Риски получения серьезных травм при занятиях детским бадминтоном минимальны.

9. Обучая технике бадминтона детей 1-4-х классов, необходимо помнить об их быстрой утомляемости и, исходя из этого, упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

10. На каждом занятии по бадминтону, необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2006, С. 105–208.
2. Волкова Л. М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников / Л. М. Волкова. – М. : Астон, 2003. – 120с.
3. Григорян Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. – Киев : Рад. шк., 2006. – 123 с.
4. Колисниченко Ж. А. Игры и упражнения с мячом, воланом и ракеткой для работы со школьниками в урочное и внеурочное время : метод. рекомендации для учителей для учителей физической культуры / Ж. А. Колисниченко – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 32 с.
5. Косухин В. В. Применение элементов спортивной игры бадминтон на уроках физической культуры / В. В. Косухин, А. С. Кривцов. – Белгород : 2014. – 178 с.
6. Кукушкин В. С. Теория и методика обучения играм с ракеткой / В. С. Кукушкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 476 с.
7. Лепешкин В. А. Бадминтон для всех / В. А. Лепешкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 109 с.
8. Турманидзе В. Г. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности и функциональных возможностей школьников / В. Г. Турманидзе, Т. В. Синельникова – М. : Физкультура и спорт, 2010. – С. 85–126.
9. Турманидзе В. Г. Бадминтон как средство развития интеллектуальных возможностей человека / В. Г. Турманидзе – М. : Спорт в школе, 2008. – 133 с.
10. Турманидзе В. Г. Физическая культура. Бадминтон для 1–11 класса : рабочая программа для учителей общеобразовательных учреждений / В. Г. Турманидзе, – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 14 с.
11. Шпак В. Г. Играйте с детьми в бадминтон / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. – Минск : ИВЦ Минфина, 2014. – 138 с.
12. Шутова Е. А. Применение элементов игры в бадминтон на занятиях со школьниками специальной медицинской группы / Е. А. Шутова, Л. А. Сверигина, – Казань : Казан. ун-т, 2015. – 55 с.
13. Щербаков А. В. Бадминтон – спортивная игра: учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2010. – 156 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	5
II. МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ БАДМИНТОН	9
2.1. Общие основы технической подготовки по бадминтону	9
2.2. Программный материал по бадминтону	11
III. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ В ОБУЧЕНИИ БАДМИНТОНУ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	16
3.1. Игры с воланом без ракетки	16
3.2. Игры с воланом и ракеткой	19
3.3. Упражнения с воланом и ракеткой	21
IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

Навчальне видання

ОСНОВИ НАВЧАННЯ БАДМІНТОНУ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Метод. рекомендації для вчителів фізичної культури
(російською мовою)

У п о р я д н и к КОЛІСНИЧЕНКО Жанна Олександрівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *О. М. Даценко*

Підписано до друку 7.11.2019. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Умов. друк. арк.1,63. Обл.-вид. арк. 1,35.
Тираж 5 пр. Зам. №

План 2019/20 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.