

# Бадминтон

Мельничук Елена Владимировна  
МБОУ СОШ№93.

**Бадминтон является** своеобразным университетом движения человеческого тела, средством обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем успешнее человек справляется с незнакомыми для него двигательными задачами. Высокая культура двигательных навыков позволяет быстро довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для решения других задач. С совершенствованием орудий производства все большему числу профессий необходимы тонкое мышечное чувство кисти руки, едва уловимое движение пальцев, на основе которых совершенствуется качество двигательной деятельности. Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти, микродвижений пальцев, как бадминтон. Надо отметить, что мелкие движения пальцев – довольно сложный вид деятельности: они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки. За изоощренность мелких движений пальцев руку бадминтониста высокого класса сравнивают с рукой скрипача. Известно, что развитие тонкой моторики кисти положительно коррелирует с развитием интеллектуально-ментальных функций.



# Что дают занятия бадминтоном



Бадминтон как спортивная игра развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное ориентирование. Он дает большую нагрузку многим группам мышц, способствует гармоничному развитию тела и эстетическому восприятию игры.

Бадминтон не только на самом высоком уровне удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет, в силу игрового характера, достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой.



**Для успеха игры в бадминтон** почти каждое движение должно быть «умным» – как на соревнованиях, так и на тренировках. У бадминтонистов есть такая поговорка: «Играй сначала головой, затем – ногами и только потом – рукой». Здесь не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Более того, она должна побольше думать, чтобы давать иногда покой ногам. Это способствует расслаблению мышц, восстановлению физических и духовных сил. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически. Значительное интеллектуальное начало бадминтона определяется и тем, что это игра рукой, роль которой в умственном развитии человека общеизвестна. Недаром И. Кант определял значение руки как «вышедшего наружу мозга».



# Инвентарь и оборудование

- **1. Волаанчик.** Воланы лучше использовать пластмассовые, а не перьевые. Они дольше служат, что в школьных условиях немаловажно, и от них меньше мусора. Количество воланов должно в 1,5–2 раза превышать количество занимающихся на уроке. В этом случае можно полноценно проводить учебный процесс и соревнования в течение одного учебного года.

- **2. Бадминтонная сетка.** Для бадминтона используется специальная сетка с мелкими ячейками. Длина такой сетки примерно 5,5–6,5 м. Поэтому для того, чтобы в спортивном зале школы было удобно вешать сетку и заниматься, необходимо две сетки связать вместе верхними веревками. Таким образом, получается одна удвоенная сетка.



- **3. Ракетки.** Ракетка имеет следующие части: головку (1) и рукоятку (3). Головка состоит из обода (4) и струн (5), образующих сетку. На головке различают открытую и закрытую стороны. Когда игрок держит ракетку вертикально, то сторона головки, обращенная к нему, называется открытой, а сторона, обращенная от него наружу, – закрытой.

# Правила безопасности



- ▣ 1. Не допускайте ношения посторонних предметов.
- ▣ 2. Ногти должны быть коротко острижены.
- ▣ 3. Используйте обувь, предотвращающую соскальзывание. Не играйте на сыром полу.
- ▣ 4. Перед началом игры проверьте наличие посторонних предметов на площадке и выступающих частей оборудования на площадке.
- ▣ 5. Рассчитывайте скорость передвижения, чтобы предотвратить столкновение.
- ▣ 6. Запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения.
- ▣ 7. По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.
- ▣ 8. Четко соблюдайте правила игры - это предотвращает травматизм
- ▣ 9. Не висните на сетке и не облакачивайтесь на нее.
- ▣ 10. Соблюдайте осторожность при выполнении упражнений с ракеткой. Помните о том, что рядом занимаются другие.
- ▣ 11. Используйте ракетку только по назначению.
- ▣ 12. Держите ракетку так, чтобы она не вылетала из рук, как при выполнении упражнений, так и во время объяснений.
- ▣



# правила игры

- • Игра начинается подачей с правого поля. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу.
- • В момент удара рамка ракетки не должна быть выше пояса или кисти
- руки, которая держит ракетку. Промах ракеткой при подаче не является
- ошибкой, и подача повторяется. При четном числе очков у подающего, он
- подает только справа, а при нечетном – только слева.
- • Все встречи одиночные и парные, играют до 21 очка. Если счёт
- становится 20 : 20, то игра продолжается до преимущества одного из
- соперников в 2 очка (например, 22 : 20), но до 29 очков.
- • Каждая встреча проводится до двух побед в партиях. В каждой
- следующей подает победитель. Перед решающей, третьей партией, разрешен
- • На усмотрение организаторов соревнований допускается перерыв в пять минут. В этой партии при счете 11 игроки
- проведение меняются
- турниров, в которых встреча состоит из одной партии до 21 очка. При этом
- смена сторон производится при счете 11.
- • Каждая встреча не должна прерываться с первой подачи и до конца

# Методику обучения бадминтону можно разделить на следующие части:

- 1. **Подготовка к обучению.** (подготовительные упражнения, развивающие чувство волана, подготавливающие мышцы и связки к выполнению основных упражнений, развивающие ловкость и быстроту).
  
- 2. **Обучение технике и тактике.** (подводящие и имитационные упражнения, сами приемы игры, а также упражнения на закрепление полученных навыков Все эти упражнения входят в основную часть занятия. Обучение тактике. Учебные игры и упражнения на этапе закрепления техники).
  
- 3. **Совершенствование приемов игры и тактических действий.** ( включает более сложные упражнения с воланом и ракеткой, имитационные упражнения по сигналам, отработку отдельных приемов игры и тактических комбинаций, учебные и соревновательные игры, развитие силы и



# Структура урока на занятиях бадминтоном следующая.

- **Разминка.** Равномерный бег или подвижная игра с бегом в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой.
- **Основная часть.** Включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры, а также развитие физических качеств. Она должна строиться с учетом возможностей учащихся.
- **Заключительная часть.** Спокойные упражнения (например, подача на технику или на точность). Собирают (сдают) ракетки и воланы. Снимают, если необходимо, сетки. Подведение итогов занятия.

# Ступени освоения техники:

- Правильная имитация упражнения.
- Попадание по наброшенному волану при соблюдении техники. Особенно – ударной стороны ракетки.
- Отбивание волана в направлении партнера.
- Точное отбивание партнеру (в руки, под правую или левую сторону для удара).
- Отбивание с подачи (партнер набрасывает волан подачей).
- Отбивание с других приемов игры.
- Применение в учебных и тренировочных играх.



# Распределение материала по классам

- **1-4-е классы**
- Упражнения и подвижные игры с воланом. Броски волана.
- **5-й класс**
- Хват ракетки. Стойка игрока. Жонглирование открытой и закрытой стороной. Удары справа и слева (правильно попасть по волану и послать его за сетку). Удар снизу закрытой стороной (послать волан за сетку). Подача на технику (правильно выполнить и послать волан за сетку). Слабый удар сверху, с набрасывания. Упражнения и подвижные игры с бадминтонным инвентарем. Учебные и соревновательные игры по «Школьному бадминтону». Тактика игры в доступном объеме.
- **6-й класс**
- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной. Удары справа и слева, по низкой траектории. Удар снизу закрытой стороной (послать волан за сетку по низкой траектории). Подача за переднюю линию подачи (по прямой). Слабый удар сверху, с подачи.

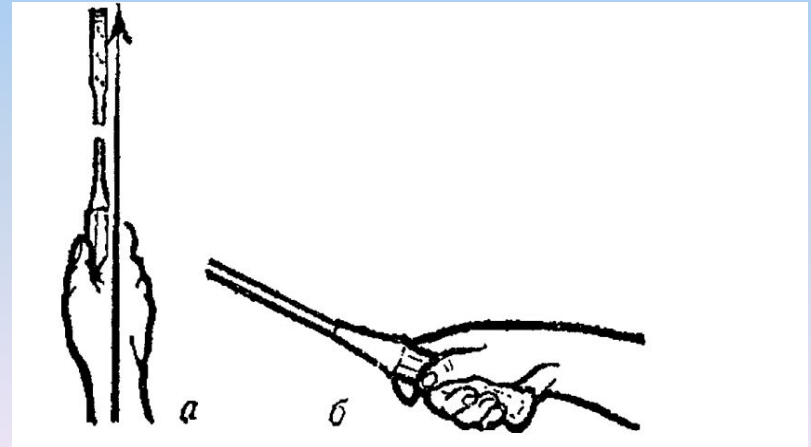
# Распределение материала по классам

- **7-й класс**
- Удары справа и слева, по высокой траектории. Удар снизу открытой стороной. Подача в зону подачи. Удар сверху («смэш»), с набрасывания. Правила игры. Тактика игры в доступном объеме. Учебные и соревновательные игры.
- **8-й класс**
- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной левой рукой. Удар снизу с подачи (послать волан за сетку). Подача по низкой траектории. Удар сверху («смэш»), с подачи.
- **9-й класс**
- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной с перемещением. Удар снизу с подачи (посылая волан в сторону). Высоко-далекий удар сверху открытой стороной. Подача по низкой траектории к передней линии подачи. Удар сверху закрытой стороной.
- **10-й класс**
- Удар снизу с подачи (посылая волан к задней линии). Подача по высокой траектории к задней линии подачи. Высоко-далекий удар сверху закрытой стороной. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.
- **11-й класс**
- Совершенствование изученных ранее приемов игры и тактических действий. Подачи по углам зоны подачи. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь одной ногой.

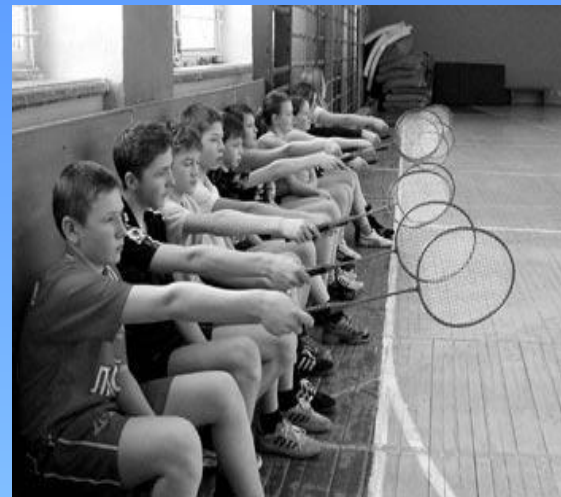


# Как держать ракетку

Ракетка в руке – это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть. Возьмите ракетку левой рукой за стержень таким образом, чтобы головка была перпендикулярно полу. Положите кисть правой руки на рукоятку ракетки и возьмите ее. Теперь попробуйте слегка постучать по полу, будто бы пытаетесь легким молоточком забить гвоздь. Затем, выпрямив ручку перед собой, попробуйте «прицелиться» - обод ракетки (мушка) должен быть перпендикулярен полу.



# Хват ракетки



- При правильном хвате край ладони касается утолщения на конце ручки. Указательный палец слегка разогнут по сравнению с другими пальцами (но обязательно охватывает ручку). Большой палец находится с левой стороны ручки и касается ее боковой поверхностью ногтевой фаланги. Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится на одной линии с ободом головки ракетки. Если вытянуть руку вперед, то ракетка должна являться продолжением руки.

# Ошибки при выполнении хвата:

- Держит ракетку далеко от края ручки. Такое положение ограничивает удары и приводит к появлению синяков на предплечье. Кроме того, ракетка становится короче, а следовательно, меньше и расстояние до волана, на которое может дотянуться игрок.
- Угол, образованный большим пальцем и кистью, находится в разных плоскостях с ободом ракетки. Держит ракетку, как сковородку. Такое положение сильно ограничивает амплитуду движений головки ракетки, особенно при ударах сверху, так как ограничивается подвижностью в лучезапястном суставе. При таком хвате невозможно ударить волан по крутой траектории сверху вниз. Кроме того, будет сложно выполнять отдельные удары.
- Указательный палец выпрямлен и расположен вдоль ракетки. В этом случае ослабевает опора на кисть при выполнении ударов сверху и справа, из-за чего они слабее и производятся с опозданием.
- Большой палец находится на верхней стороне ручки и касается ее нижней поверхностью ногтевой фаланги. В этом случае ослабевает опора на кисть при ударах слева и снизу, а при ударах сверху ракетка будет вылетать из рук.
- Крутит ракетку в руке, а не кисть (меняет хват). В критической ситуации (с ограничением времени) будет выполнять удары ребром головки, а не плоскостью.

# Упражнения для развития гибкости

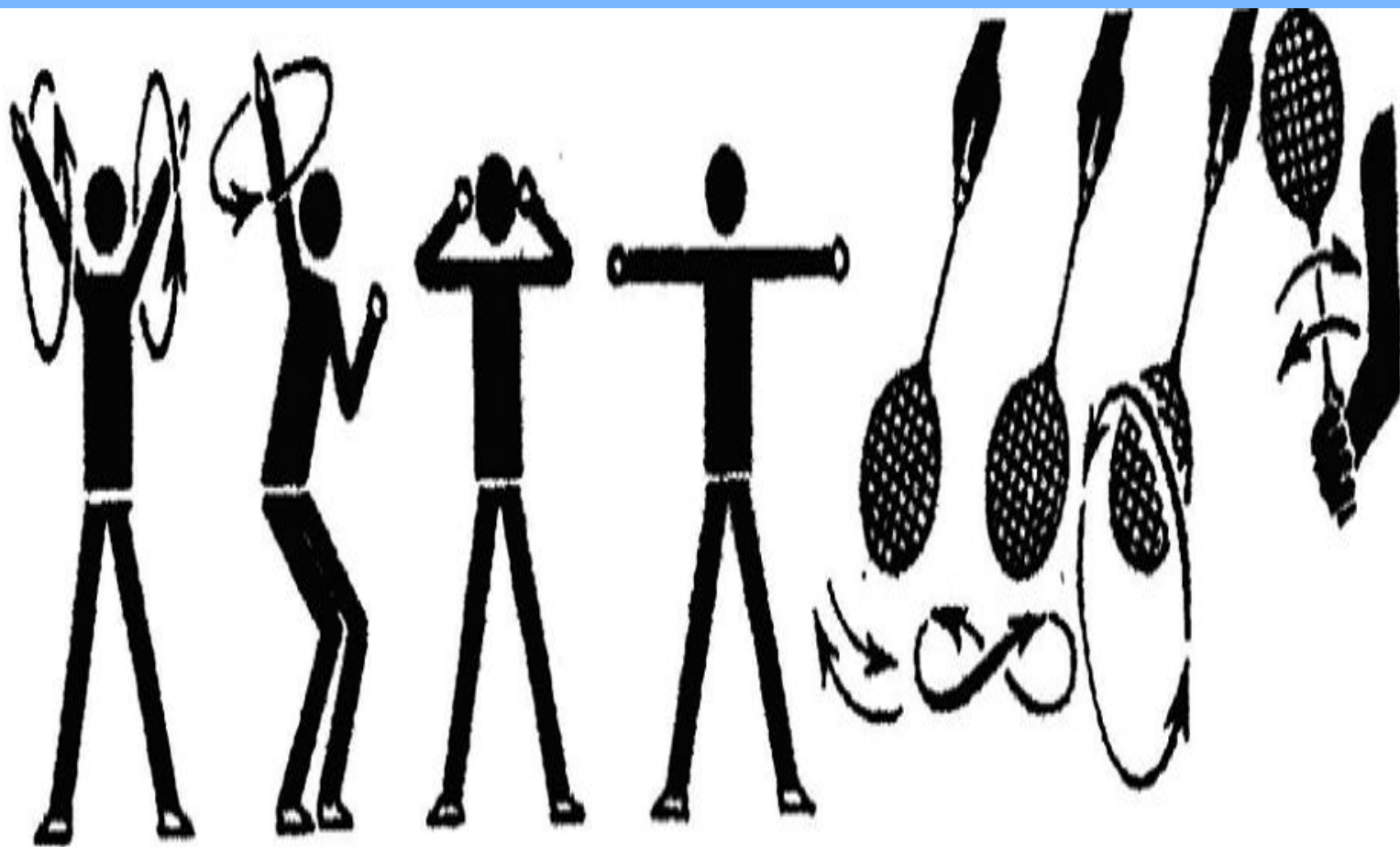




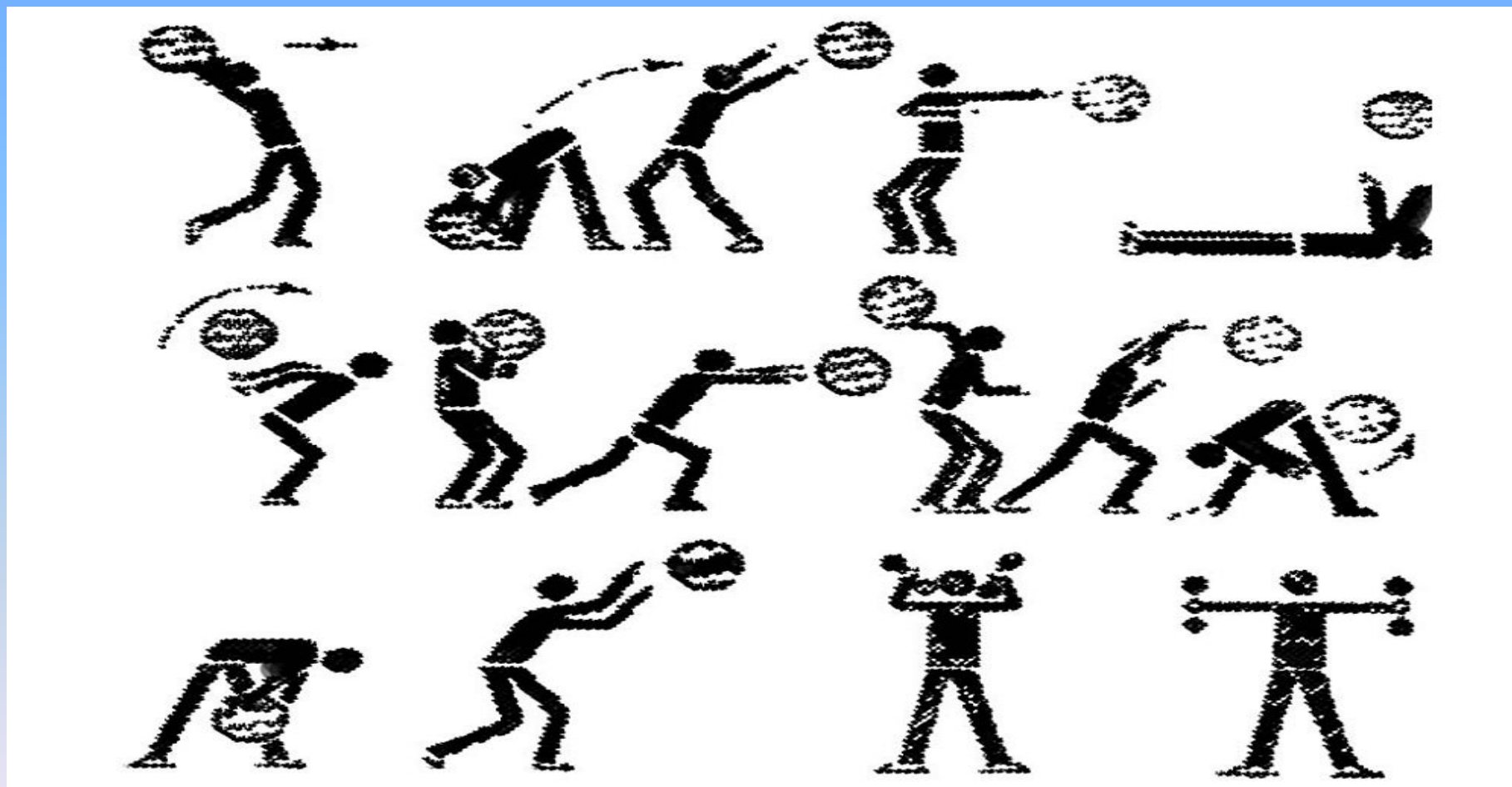
# Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах



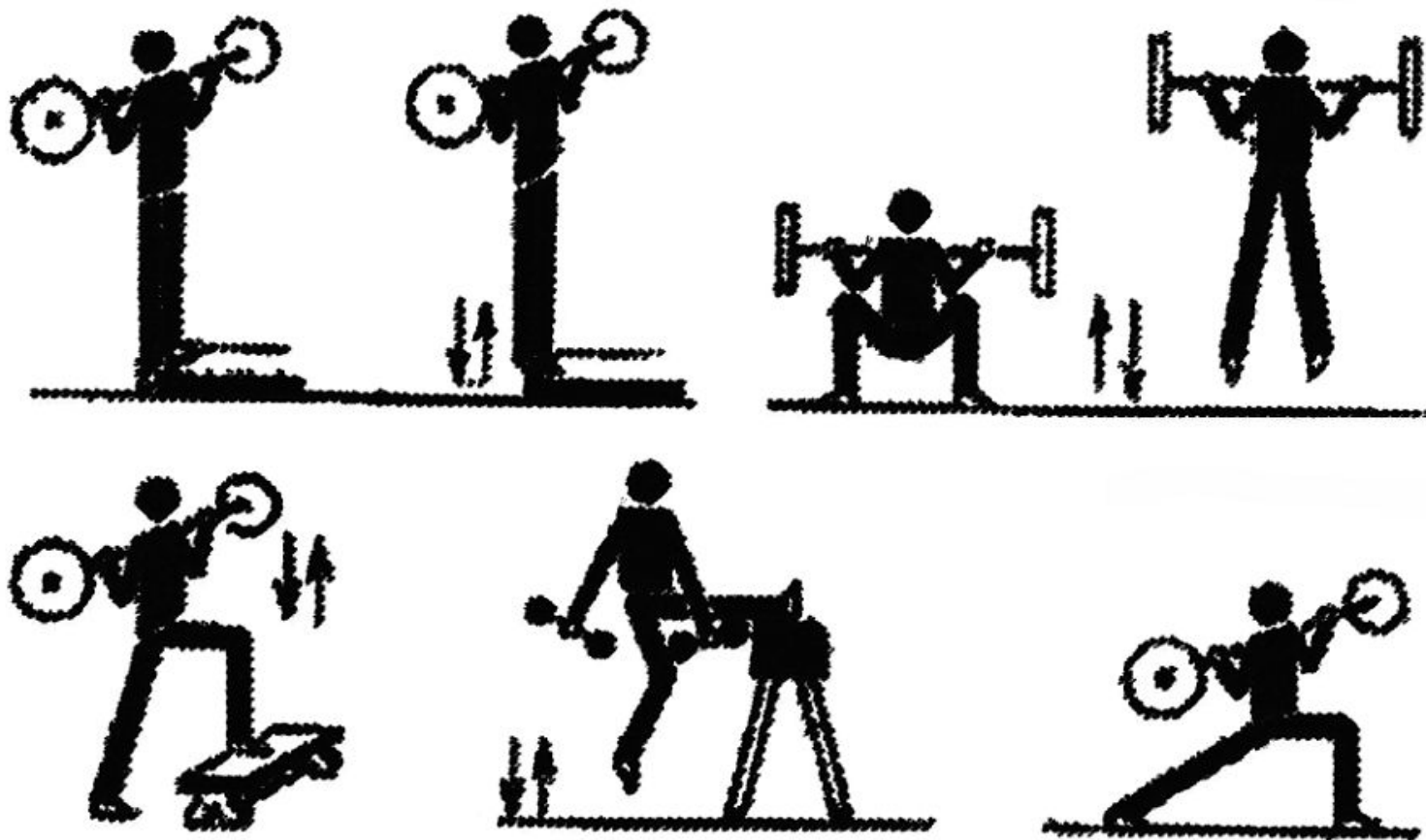
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса,  
которые можно применять для  
повышения скорости выполнения ударов.



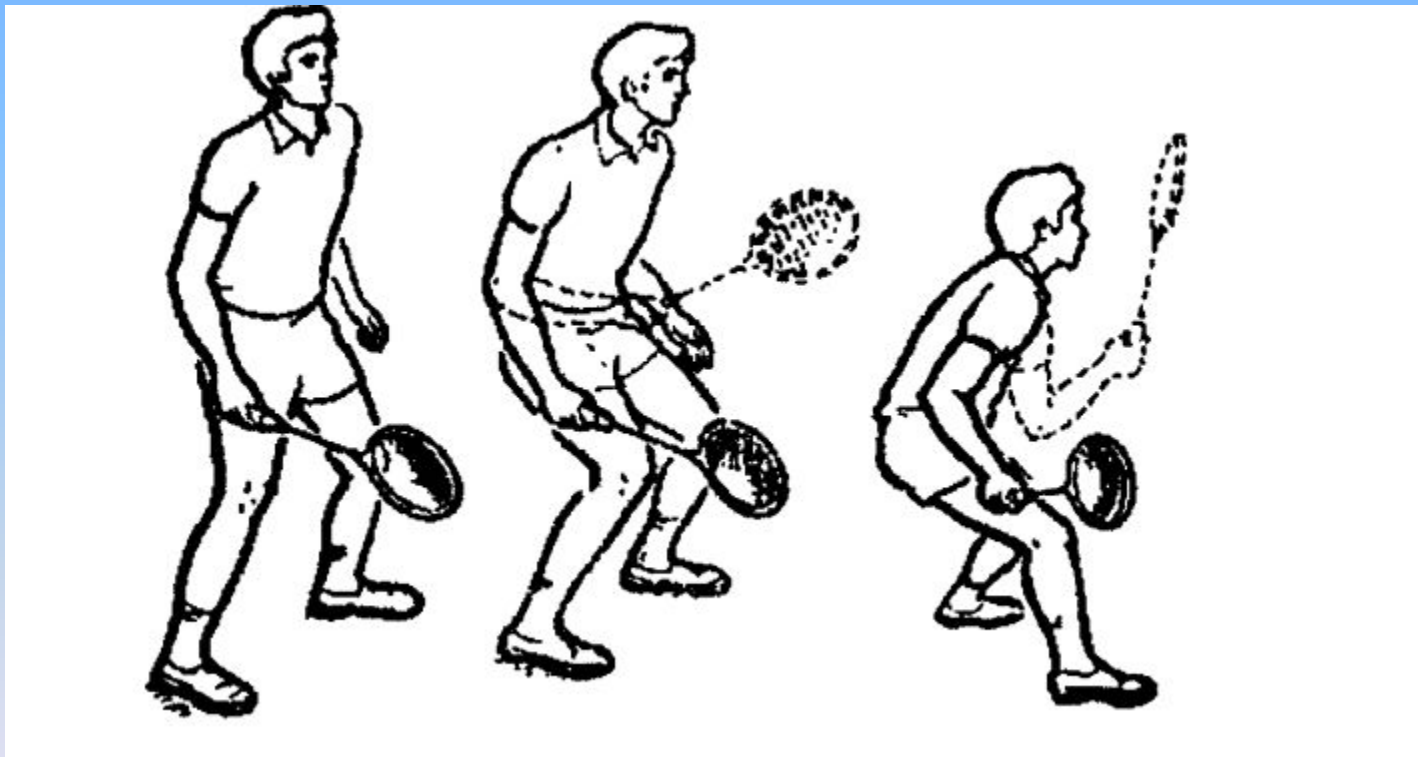
# Примерный комплекс упражнений для развития физических качеств.



# Упражнения для развития скорости передвижения.



**Стойка бадминтониста - это исходная позиция перед игрой.**



# Основы тактики для начинающих игроков

- При выполнении подачи располагаться ближе к середине площадки.
- При приеме подачи располагаться в середине зоны подачи.
- Всегда возвращаться в середину площадки.
- Удары и подачу на переднюю часть площадки (ближе к сетке) выполняют по низкой траектории, чтобы соперник не смог ударить сверху.
- Удары и подачу на заднюю часть площадки выполняют по высокой траектории так, чтобы соперник не смог достать волан в средней части площадки.
- Чаще менять ритм и направление ударов.
- Посылать волан в площадку как можно дальше от соперника.
- Использовать «противоход», то есть посылать волан в сторону, противоположную направлению движения соперника.
- Выполнять удар сверху вниз («смэш») при первой же возможности.
- Выполнять удар сверху вниз («смэш») по более крутой траектории или в туловище соперника.
- Если соперник что-то плохо умеет делать, именно это и надо заставлять его делать. Например, он плохо выполняет удары справа, значит, надо чаще играть в его правую сторону. Или, если после его ударов снизу волан подлетает высоко (удобно вам для удара сверху), надо чаще посылать волан ближе к сетке.

# Подготовка к обучению технике, индивидуальные упражнения

- 1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
- 2. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
- 3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
- 4. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом.
- 5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину правой рукой над левым плечом, а левой рукой – над правым плечом и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т.п.).
- 6. То же, но правой рукой – над правым плечом, а левой рукой – над левым плечом. Бросок и ловля выполняются одной рукой.
- 7. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой – под левой ногой и ловить его двумя руками.
- 8. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой – под правой ногой.
- 9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
- 
- 10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В и.п. игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
- 11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
- 12. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
- 13. То же, но коснуться рукой лба.
- 14. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.
- 15. То же, но коснуться рукой ягодиц.
- 16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
- 17. То же, но выполнить поворот кругом.
- 18. Подбросить волан вверх и выполнить

# Индивидуальные упражнения

- 1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
- 2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- 3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.
- 4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
- 5. То же, но наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
- 6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
- 7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
- 8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
- 9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а – правого плеча и левого колена; б – левого колена, правого плеча, правого колена; в – левого колена, правого колена, левого колена; г – колена, пола; д – плеча, пола; е – правого плеча, левого плеча, правого плеча; ж – и т.п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.
- 10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
- 11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.
- 12. То же, но выполняя 2–3 круга головкой ракетки: а – перед грудью; б – над головой.



# Индивидуальные упражнения

- ▣ 13. То же, но выполняя 2–4 горизонтальных движения головкой ракетки из стороны в сторону.
- ▣ 14. То же, но 2–3 раза почесать головкой ракетки спину (между лопатками).
- ▣ 15. То же, но прислонить головку ракетки открытой стороной к затылку.
- ▣ 16. То же, но с поворотом на 360°. Поворот надо выполнять в разные стороны.
- ▣ 17. То же, но с выпадами. Игрок выполняет выпад вправо, вытягивая руку с ракеткой вправо, и возвращается в стойку. Следующий раз – выпад влево, или вперед и т.д.
- ▣ 18. Жонглирование из стороны в сторону, посылая волан над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону волана, но каждый раз возвращаться в игровую стойку.
- ▣ 19. Жонглирование спереди назад. Игрок выполняет удар открытой стороной, посылая волан над головой за спину. Разворачивается на 180° и выполняет аналогичный удар закрытой стороной. Затем все повторяется.
- ▣ 20. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем без остановки начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.
- ▣ 21. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
- ▣ 22. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки. Упражнение выполняется как открытой, так и закрытой стороной.
- ▣ 23. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

# Разминочные упражнения. Игроки выполняют друг другу передачи без остановки, при этом делают разнообразные упражнения сразу

## после удара по волану ■

- 1. Бег на месте в спокойном темпе.
- 2. 1–2 круговых вращения в плечевых суставах.
- 3. Взяв ракетку двумя руками, поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (1 раз).
- 4. 2–3 сгибания и разгибания рук в локтевых суставах.
- 5. Наклон вперед с касанием пола свободной рукой за счет наклона туловища, а не сгибания ног.
- 6. Поворот вправо-влево (1–2 раза), разворачивая плечи и скручивая туловище.
- 7. 1–2 глубоких приседания.
- 8. Два круговых вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой.
- 9. 2–3 прыжка, работая ногами, как со скакалкой.
- 10. 2–4 беговых шага на месте с высоким подниманием бедра.
- 11. 2–4 беговых шага на месте с захлестыванием голени.
- 12. Прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди или располагая бедра параллельно полу.
- 13. Прыжок вверх с захлестыванием голени.

# Упражнения с ракеткой, разминочные упражнения.

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

# Упражнения с ракеткой

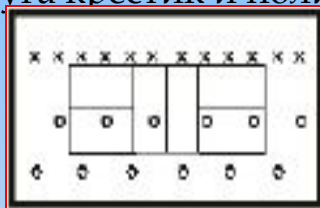
## Разминочные упражнения

- 15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
- 16. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
- 17. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх) присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
- 18. Круговые вращения пяткой правой ноги, при этом стопа носком касается пола. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Ракетка произвольно.
- 19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением головкой ракетки вверх и вниз: а – головка ракетки и носок двигаются в одном направлении; б – в разных направлениях. Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
- 20. Одновременно выполнять круговые движения носком правой ноги и головкой ракетки (по 5 вращений в правую и левую стороны). Выполнять сначала правой рукой и ногой, затем левой.
- 21. То же, но ракеткой вращать в одну сторону, а носком в другую.
- 22. Вращения по «восьмерке» носком правой ноги и головкой ракетки. Выполнять правой рукой и ногой, затем левой.
- 23. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
- 24. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.
- 25. Бег на месте с захлестыванием голени. Ракетка располагается горизонтально и удерживается двумя руками на уровне пояса.
- 26. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, или располагая бедра параллельно полу. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.
- 27. Прыжки вверх с захлестыванием голени. Ракетка в двух руках или в одной, как в предыдущих упражнениях.

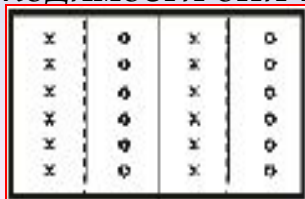
# упражнения по бадминтону удобно проводить в парах



- По боковым линиям бадминтонной площадки, расположенной в середине. При этом один ученик из пары встает с одной стороны, а другой – с противоположной. Расстояние между учащимися в шеренге – 1,5–3 м. При выполнении некоторых индивидуальных упражнений учащиеся одной из шеренг (выполняющие в данный момент упражнение) могут располагаться в шахматном порядке, чтобы не мешать друг другу (рис. А: находящиеся друг напротив друга крестик и нолик составляют одну пару).



- . Все учащиеся делятся на две большие группы, которые располагаются на разных половинах площадки. Учащиеся одной группы в своих парах встают через сетку, подвешенную поперек спортивного зала (рис. Б). В случае необходимости они тоже могут располагаться в шахматном порядке.



# Групповые упражнения

- 1. Игра «Салки  
своланом».
- 2. Игра «Закинь волан».
- 3. Игра «Очисти свой сад  
от камней».
- 4. Игра «БаскетВол» –  
баскетбол с воланом.



# Имитационные упражнения

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

# Жонглирование

- 1. В и.п. игрок находится в игровой стойке, с ракеткой в правой руке, а воланом – в левой. Расположить ракетку горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх.левой рукой положить волан на струны. Движением кисти подкинуть волан головкой ракетки вверх на небольшую высоту и, когда он будет опускаться, поймать его левой рукой. Опять положить волан на ракетку и повторить упражнение.
- 2. То же, но ракетку расположить закрытой стороной вверх, при этом локоть правой руки отвести немного в сторону.
- 3. В и.п. ракетка расположена горизонтально на уровне пояса, головкой вперед, открытой стороной вверх, левая рука выпрямлена вперед и удерживает волан на уровне головы над струнами ракетки. Отпустить волан и ударить его вверх коротким движением головки ракетки. Поймать левой рукой опускающийся волан и, приняв и.п., повторить упражнение.
- 4. То же, но вместо ловли рукой подыграть волан ракеткой еще один раз, а затем поймать.
- 5. Два предыдущих упражнения, но закрытой стороной.
- 6. Многократное жонглирование открытой стороной.
- 7. То же, но закрытой стороной.
- 8. И.п., как в упражнении 3. Подыграть волан ракеткой два раза, но первый раз – открытой стороной, а второй – закрытой, затем поймать.
- 9. То же, но наоборот, вначале – закрытой стороной, а затем – открытой.
- 10. Многократное жонглирование, поочередно открытой и закрытой стороной.



# Ошибки при жонглировании:

- Неправильный хват.
- Соприкосновение с воланом на уровне головы и выше, а не на уровне пояса, особенно при жонглировании закрытой стороной. Высоко поднят локоть.
- Жонглирование на одном месте, хотя необходимо двигаться, чтобы расположиться более удобно по отношению к волану.
- Отводит взгляд от волана в момент соприкосновения с ним (смотрит в направлении предполагаемого полета волана). При этом, как правило, промахивается либо попадает по волану краем струн или ободом.
- Выполняет резкие движения с неоправданно завышенной скоростью. Нет чувства волана (скорости его движения).
- Волан часто пролетает мимо головки ракетки, на уровне шейки. Нет чувства волана (расстояния до него).



# Основные удары в бадминтоне.

- В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой
- различают:
  - а) удары сверху (выше уровня плеч)
  - б) сбоку (от уровня пояса до плеч)
  - в) снизу (ниже уровня пояса).
- Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной
- ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки,
- слева, как правило, закрытой стороной ракетки.
- Удары сверху - основные удары в бадминтоне. При изучении
- удара сверху внимательно проследите за последовательностью действий.

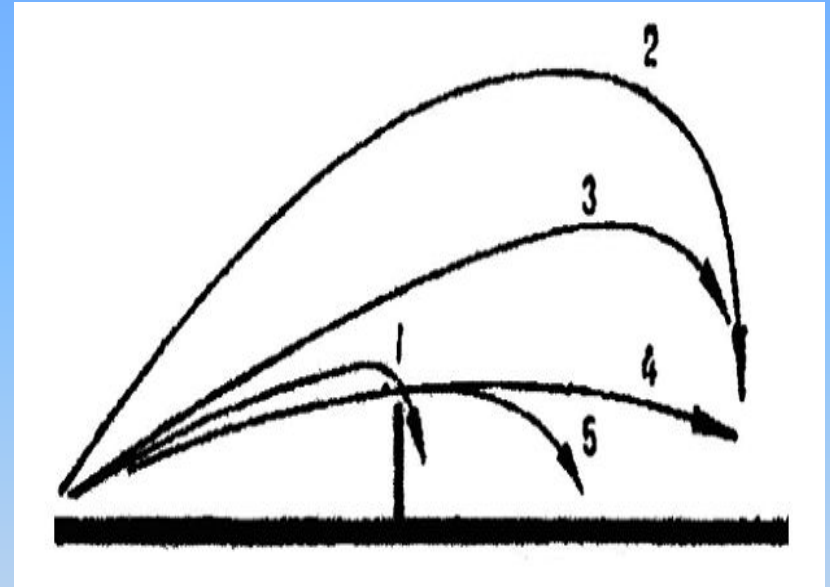
# Удары

- По месту нахождения волана в момент соприкосновения с ним ракетки удары подразделяют на: удар сверху, снизу, справа и слева. Кроме того, удары справа и слева еще делят на удары справа сверху, справа снизу, слева сверху, слева снизу. Это разделение идет на уровне пояса игрока.
- Если круг разделить на 6 равных частей и поместить его центр на поясе игрока, то каждый сектор будет указывать направление ударов



# удары

1. Короткий удар.
2. Высокий удар.
3. Высокий атакующий удар.
4. Плоский удар.
5. Плоский укороченный удар.



# Удар справа

## Выполняется открытой стороной.

- **Имитация:**
- 1. И.п.: игровая стойка. Вытянуть правую руку вправо, слегка разворачивая туловище в ту же сторону. Плоскость ракетки расположена вертикально, головка – на уровне пояса. Взгляд направлен на головку ракетки. Запомнить расстояние до головки ракетки. Это предполагаемое место соприкосновения с воланом. Вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.
- 2. То же, но, вытянув руку, выполнить короткое движение головкой ракетки вперед. Взгляд направлен в место предполагаемой встречи с воланом. Повторить 3–5 раз.
- 3. То же, но место предполагаемой встречи с воланом находится выше или ниже пояса.
- 4. То же, но место предполагаемой встречи с воланом находится ближе к туловищу или дальше от него.
- 5. То же, но с небольшим замахом для удара.
- 6. Удар справа с шагом (выпадом) правой ногой вправо. Каждый раз возвращаться в и.п.
- В парах. Игроки располагаются напротив друг друга. У одного – волан, у другого – ракетка. Если ракеток много, то они могут быть у обоих игроков. В этом случае игрок с воланом держит ракетку за шейку левой рукой и не выполняет ею никаких действий.
- 7. Второй игрок располагает головку ракетки в место предполагаемой встречи с воланом. Первый бросает волан рукой в головку ракетки (по прямой). Второй располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком, который рукой возвращает волан первому. Второй, подставляя ракетку, должен смотреть на волан, не отводя взгляда, до тех пор, пока не услышит звук удара о струны. Упражнение учит определять траекторию полета волана и его скорость, чтобы в дальнейшем соразмерять с ними скорость своих движений.
- 8. То же, но отбивая волан первому. Отбивание выполняется с короткого замаха и коротким движением головки.
- 9. То же, но в и.п. игрок с ракеткой в игровой стойке, ракетка спереди головкой вперед. Первый бросает волан в место предполагаемой встречи с воланом у второго игрока (т.е. туда, где была головка ракетки в предыдущем упражнении). Если игрок не может нормально отбить волан, промахивается или делает слишком резкие и большие движения, то ему необходимо дольше задержаться на двух предыдущих упражнениях.
- 10. То же, но, отбивая волан, как бы провожать его головкой ракетки.
- 11. То же, но стараясь отыграть волан точно первому игроку.
- 12. Первый выполняет подачу в правую сторону от партнера, а второй – удар справа.
- 13. Игроки выполняют удары справа, посылая волан друг другу в правую сторону.

# Удар справа

## Выполняется открытой стороной.

- ▣ 14. Первый бросает волан то справа, то слева от второго игрока, который старается угадать направление броска и отыграть волан первому.
- ▣ 15. То же, но с подачи.
- ▣ 16. Игроки выполняют удары друг другу, посылая волан то справа, то слева от соперника. Чаще надо играть в ту сторону, откуда удар у партнера получается хуже.
- ▣ 17. То же, но волан посылают на сторону соперника по низкой траектории.
- ▣ 18. То же, но по высокой траектории.
- ▣ 19. Один игрок выполняет подачу под правую руку партнера. Второй отыгрывает волан по высокой траектории на заднюю линию площадки. При этом высота полета волана должна быть такой, чтобы первый не мог его достать.
- ▣ Обучение приему волана после удара сверху:
- ▣ 20. Игрок с ракеткой в игровой стойке. Первый сильно бросает волан рукой в место предполагаемой встречи с воланом второго игрока. Второй – располагает головку ракетки на пути волана, не давая ему пролететь дальше. В данном упражнении не должно быть ударных движений. Волан, ударившись о струны, падает на пол рядом со вторым игроком. Второй рукой возвращает волан первому. Постепенно расстояние между игроками сокращают.
- ▣ 21. То же, но отбивая волан.
- ▣ 22. Первый подбрасывает волан вверх перед собой и выполняет удар сверху в правую сторону от второго. Второй отыгрывает волан первому. Постепенно силу удара увеличивают.
- ▣ 23. Первый выполняет удары сверху в правую сторону от второго, а второй, отыгрывая волан, набрасывает его для удара первому.
- ▣ 24. То же, но удары выполняют в любую сторону (правую или левую).
- ▣ 25. Подвижные игры.
- ▣ 26. Учебные и соревновательные игры.

# Ошибки при выполнении удара справа:

- Неправильный хват.
- Меняет хват при выполнении разных ударов.
- Отводит взгляд от волана в момент удара или до удара (смотрит в направлении предполагаемого полета волана или на сетку).
- Сгибает руку в момент удара, укорачивая ее.
- В момент соприкосновения с воланом отклоняет туловище в сторону.
- В момент соприкосновения с воланом игрок находится в движении (к волану).
- Начинает возвращаться в середину площадки, еще не завершив удар.
- Выполняет неоправданно резкие и по большой амплитуде движения, из-за чего промахивается по волану или посылает его далеко в сторону от цели.
- Не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в стойку после удара.

# Удар слева

## Выполняется закрытой стороной.

- Методика обучения удару слева аналогична методике обучения удару справа. Поэтому рекомендуется использовать те же упражнения, с поправкой на удар слева.
- Кроме того, оба удара, как правило, разучиваются параллельно. Выполнив несколько упражнений на один удар, выполняют те же на другой. Затем так же двигаются дальше.



# Игры с воланом и ракеткой

- **«Салки с воланами»**
- Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д.. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.
- Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.
- **«Закинь волан»**
- Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м – для начальной школы и 4–5 м – для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды – с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

# Игры с воланом и ракеткой

- **«Закинь волан подачей»**
- Вместо бросков волана выполняется подача.
- **«Очисти свой сад от камней»**
- **Вариант 1.** Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.
- **Вариант 2.** Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подбрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.
- **«Гонка волана»**
- Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подбрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.
- 
-

# Игры с воланом и ракеткой

- **«Гонка волана подачей»**
- Игра аналогична предыдущей, но волан гонят подачей.
- **«Гонка волана ракеткой»**
- Игра подобна двум предыдущим, но игроки выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и лишь затем начинать упражнение.
- Игроки могут быть распределены на пары или тройки и выполнять упражнение поперек площадки (от боковой линии до боковой).
- **«Парная гонка волана»**
- Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и.т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Тройки располагаются на одном краю площадки (А) или на разных (В). «Крестик» будет гнать волан, «нолик» – выполнять упражнение, а «кружочек» – судить. Все тройки начинают выполнение заданий по общему сигналу.

«Крестик» выполняет гонку волана (один из вариантов, определенный заранее) до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: «крестик» может гнать волан в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (Б).

«Нолик» начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз до момента касания линии «крестиком». Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, и т.п. «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает количество раз у «нолика» до момента окончания упражнения и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» – гонит волан, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит. Потом меняются еще раз. Побеждает тот, у кого больше очков.



Вариант 2. То же, но «крестик» – бежит, а «нолик» выполняет жонглирование (один из вариантов).

### «Бой с тенью»

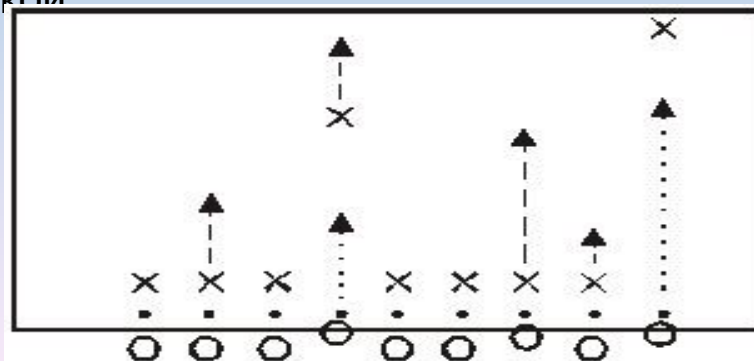
Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5–3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

### «Убеги от водящего»

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

### «Унеси волан»

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



## **«Четные и нечетные»**

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

## **«Сбей волан»**

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

## **«Кто выше и быстрее?»**

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

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Кто выше и быстрее с ракеткой?»

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

### **«Охота на волка»**

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

### **«Падающий волан»**

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

### **«Падающий волан с ракеткой»**

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

### **«Делай, как я, с ракетками»**

Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

### «Имитационный саднитон»

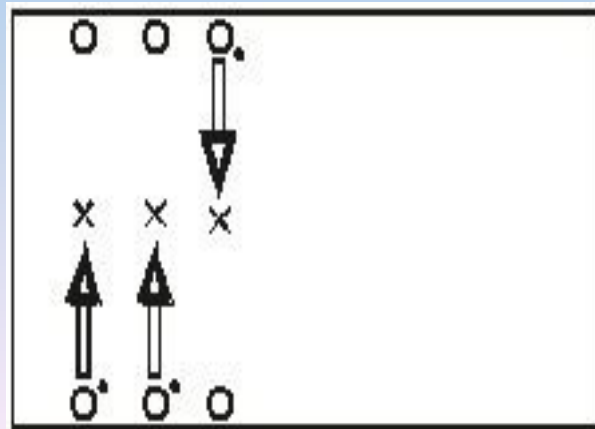
Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без волана. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом игроки имитируют игру. Она может быть произвольной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

Игра может выполняться в следующих вариантах:

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

### «Вышибалы подачи»

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





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

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

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

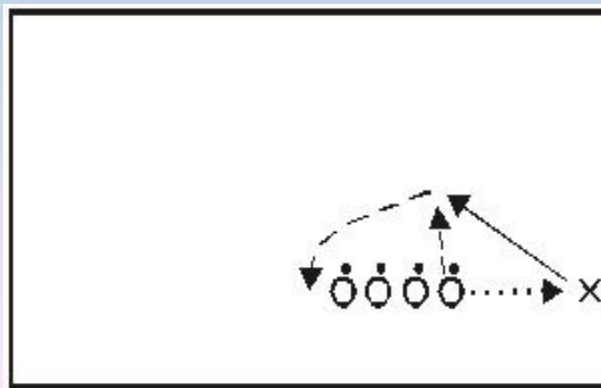
Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

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

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

### «Отгони мух»

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



### **«БаскетВол»**

Баскетбол с воланом. Игроки одной команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в кольцо противоположной команды. Перемещения с воланом в руках запрещены. Нельзя вырывать волан из рук соперника, можно только перехватывать. Игра может проводиться одним или двумя воланами, в зависимости от количества игроков. Либо все участники разделены на две самостоятельные группы, которые одновременно играют на одной площадке.

### **«Лапта бадминтонистов»**

Игра проводится по правилам лапты с тремя изменениями:

1. Играют воланом.
2. Удар – бадминтонной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку.
3. Не учитывается ловля с лёта.

### **«Бадминтон левыми руками»**

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

### **«Двурукий бадминтон»**

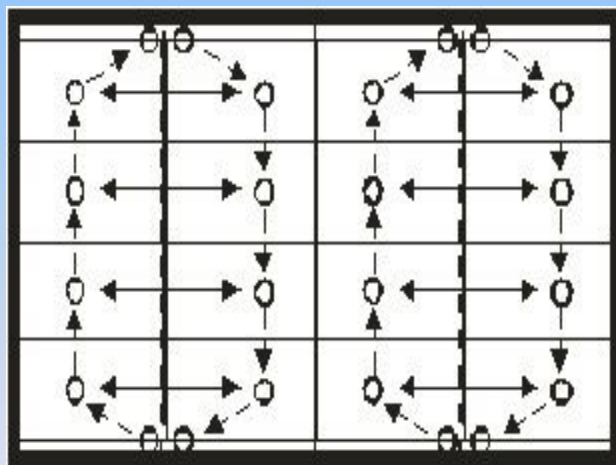
Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой – справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

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

## «Учебные игры с круговой сменой»

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

Если количество учащихся превышает 16, смена производится по кругу, но через скамейки (см. рис.).



## Литература:

[http://www.egf.tsure.ru/egf\\_files/11\\_504.doc](http://www.egf.tsure.ru/egf_files/11_504.doc)

<http://www.badminton.ru/>

Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие Щербаков А. В. Год издания: 2010

Азы бадминтона ; Костин В.А. ; 2007

Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. – 1990.

Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» М.: Изд-во МГТУ им Н. Э. Баумана 1997.



**Спасибо за внимание!**