

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ**  
**Бадмінтон**  
**для навчальної програми**  
**з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5-9 класи**

„Рекомендовано Міністерством освіти і науки України”  
від 02.08.2010 №1/11-7103

**Автори:**

**В.Г.Гусєв – завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників;**

**Н.М. Михальчук – тренер-викладач I категорії з бадмінтону ДЮСШ №18 м. Кисва, майстер спорту СРСР**

## Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, орієнтовних навчальних нормативів, переліку необхідного обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Програма модулю «Бадмінтон» розрахована на п'ять років послідовного вивчення матеріалу, від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення вже вивчених елементів та навчання новим.

Теоретичні відомості надаються учням як на початку уроку у формі короткого пояснення, так і під час періодів відпочинку як інформхвилинки, та під час виконання вправ у практичному контексті.

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку необхідних бадмінтону фізичних якостей переважно включають у підготовчу та на початку основної частини уроку. При підборі вправ особливу увагу слід приділяти розвитку рухливості кисті та плечового суглобу, сили м'язів рук і плечового поясу, виконанню випадів і стрибкових вправ, бігу та пересуванням різними способами, із прискоренням та зміною напрямку і швидкості бігу, розвитку швидкісної сили, частоти рухів, координаційних здібностей, спритності та витривалості.

Надзвичайно ефективною, для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волану є вправа з підбирання волану ракеткою (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою стороною ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчувати силу удару, висоту та напрямок польоту волана. При навчанні жонглюванню воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки у момент удару, вихід ноги до волану в момент удару, правильне положення ракетки (відкрита чи закрита) при ударі по волану справа-зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовується «гра зі стінкою», яка дозволяє у стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість при виконанні ударів, покращенню реакції на волан.

Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ (кидки, і ловіння тенісного м'яча або волану). Наведемо приблизну послідовність навчання ударним діям: підвідні вправи, імітаційні вправи (використовуються підвісні стрічки, натягнутий джгут, сітка або штора), виконання руху після власного накидання волана в необхідну точку та після накидання партнером, двосторонній обмін ударами. При навчанні ударних дій особливу увагу слід звертати на точку удару, положення кисті, ліктя, ніг, випрямлення руки в момент удару, траєкторію польоту волана. Приблизна послідовність навчання переміщень на майданчику: підвідні вправи (пересування приставним кроком, навхрест, випадом, стрибком), імітація поєднання кроків, пересування з перенесенням волану, пересування з імітацією ударів, пересування з виконанням удару по волану після накидання партнером або подачею, пересування при двосторонньому обміні ударами. При вивченні переміщень враховують ритм, кількість кроків, положення стоп.

Для зацікавленості учнів у досягненні кращих результатів, а також для підняття емоційності заняття, доцільно використовувати набір вправ у ігровій або змагальній формі.

Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель визначає їх кількість в залежності від кількості годин відведених на навчальний рік. У вправах, які виконуються до втрати волану, надається дві спроби.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<b>1 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> історію розвитку українського бадмінтону; <b>називає</b> загальні положення гри, назви ліній, розміри майданчика; <b>дотримується:</b> режиму дня та особистої гігієна учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; <b>бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією</p>	<p><b>характеризує:</b> основні стійки та положення бадмінтоніста; <b>має уявлення про</b> точку удару; <b>виконує:</b> спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа); жонглювання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; <b>вміє</b> корегувати точку удару, своє</p>

перед ударного положення. подача та удар над головою.	положення та підхід до волану.
<b>2 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.  Поняття точка удару, вихідне та ударне положення.  Основні правила змагань.  Попередження травматизму на уроках.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>розкриває</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі;  <b>володіє</b> правилами гри;  <b>характеризує</b> поняття точка удару, вихідне та ударне положення;  <b>застосовує</b> прийоми щодо попередження травматизму на уроках;  <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.  Рухливі ігри та естафети.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;  <b>бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку,</p>	<p><b>виконує</b> удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва;  <b>здійснює</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції;  <b>вміє</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг;  звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару</p>

високий, закритим боком ракетки, тощо.	
<b>3 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Досягнення українських бадмінтоністів.</p> <p>Організація самостійних занять з бадмінтону.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів.</p> <p>Морально-вольові якості спортсменів.</p> <p>Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> досягнення українських бадмінтоністів;</p> <p><b>називає</b> видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону;</p> <p><b>обґрунтовує значення</b> спеціальних та підготовчих вправ;</p> <p><b>пояснює</b> методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять;</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p>Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волану. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Атака „стрілою”, підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.</p>	<p><b>застосовує</b> стійки під час подачі (правобічні, лівобічні);</p> <p><b>виконує</b> зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку „стрілою”, скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.</p>
<b>4 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
	<b>Учень, учениця:</b>

<p>Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів.</p> <p>Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність).</p> <p>Профілактика шкільного та спортивного травматизму.</p>	<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму;</p> <p><b>називає</b> вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів;</p> <p><b>пояснює</b> методику розвитку фізичних якостей;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p>
<p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; човниковий біг; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p>Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки. Нападаючий удар „сמש”. Фронтальні удари закритим боком ракетки зверху: високий атакуючий, плаский, нападаючий. Навчальна гра з використанням коротких подач, м’яких і високо-далеких ударів.</p>	<p><b>застосовує</b> різноманітні стійки під час прийому волана;</p> <p><b>виконує</b> прийом подачі, удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки;</p> <p><b>здійснює</b> нападаючий удар „сמש”; фронтальні удари закритим боком ракетки зверху;</p> <p>бере участь у навчальній грі.</p>
<p><b>5 рік навчання</b></p>	
<p><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>	
<p>Український бадмінтон на сучасному етапі.</p> <p>Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та групові дії гравців. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Основні засади суддівства, покарання</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує:</b> досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців);</p>

<p>за порушення правил гри. Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном. Надання першої долікарняної допомоги.</p>	<p><b>називає</b> основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; <b>аналізує</b> спеціальні вправи бадмінтоніста, технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо); <b>дотримується:</b> основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; <b>володіє</b> прийомами надання першої долікарняної допомоги.</p>
<p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p>Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, „коротких” ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, „смеш” у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів „незручних” для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.</p>	<p><b>виконує:</b> різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар „смеш” в стрибку; обманні дії; <b>застосовує:</b> удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі; <b>володіє:</b> технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); <b>бере участь</b> у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв.).</p>

**Орієнтовні навчальні нормативи**



Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання	Підбивання (жонгливання) ракеткою	хл.	25	30	40	45
		дівч.	20	25	30	35
	Виконання подачі з положення готовності (10 подач)	хл	2	5	7	9
		дівч	1	3	5	7
2 рік навчання	Підбивання (жонгливання) ракеткою	хл	30	35	42	47
		дівч	25	30	35	37
	Бігова імітація «конверт», сек.	хл	40	37	35	33
		дівч	45	40	37	35
3 рік навчання	Коротка подача (10 подач)	хл	1	2	4	6
		дівч	1	2	3	5
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	1	2	3	4
		дівч	жодного влучного удару	1	2	3
4 рік навчання	Високодалека подача (10 подач)	хл	2	3	4	6
		дівч	жодного влучного удару	2	3	4
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	2	3	4	5
		дівч	1	2	3	4
5 рік навчання	Прямий удар зверху у зазначену зону 1,2,3,4 (10 ударів)	хл	2	4	5	6
		дівч	1	2	3	4
	Прийом «смеша» коротким ударом (10 спроб)	хл	1	2	3	6
		дівч	жодного влучного удару	1	2	4

### Обладнання, яке необхідне для вивчення модулю „Бадмінтон”

1. Спортивний зал із розміткою майданчиків для гри у бадмінтон.
2. Бадмінтонні сітки – одна на кожен майданчик.
3. Бадмінтонні стійки – по дві на кожен майданчик.
4. Бадмінтонні ракетки – одна для кожного учня.
5. Волани – один на кожного учня.
6. Скакалки – одна на кожного учня.
7. Гімнастичні лави – одна на 7-8 учнів.
8. Тенісні м'ячі – один на кожного учня.
9. Набивні м'ячі (0,5 – 2 кг) – один на двох учнів.