

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
21.09.2020 № 250

**Учебная программа факультативного занятия «Играем в бадминтон»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Играем в бадминтон» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом классе (1 час в неделю).

3. Цель – привлечение учащихся к практическим занятиям бадминтоном, организация и проведение соревнований по бадминтону.

4. Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;

обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

приобретение знаний о физической культуре и спорте в целом и об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседу, наглядные

методы обучения (демонстрацию видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

6. В результате освоения содержания настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о (об):

теоретических основах роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

кратком курсе истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности;

основных направлениях развития современного бадминтона;

6.2. умения:

использовать наблюдения, измерения и моделирование;

комбинировать известные алгоритмы деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

исследовать несложные практические ситуации;

составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону);

самостоятельно организовывать деятельность на занятиях по бадминтону;

осуществлять контроль и оценку своей деятельности на занятиях по бадминтону;

соблюдать требования безопасности на занятиях по бадминтону;

следовать нормам поведения в окружающей среде, правилам здорового образа жизни.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в бадминтон»:

V класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		3
1	История возникновения бадминтона. Основные этапы развития бадминтона. Основы терминологии бадминтона	0,5
2	Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов	0,5
3	Сущность и основные правила игры в бадминтон	1
4	Требования, предъявляемые к местам проведения занятий, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде и обуви	1
Практический блок		31
5	Техническая подготовка	17
6	Физическая подготовка	4
7	Двусторонняя игра в бадминтон по упрощенным правилам	10
Резервное время		1
Итого		35

VI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		2
1	История развития бадминтона	0,5
2	Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов	0,5
3	Правила игры в бадминтон	0,5
4	Требования, предъявляемые к местам проведения занятий, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде и обуви	0,5

Практический блок		32
5	Техническая подготовка	17,5
6	Физическая подготовка	4,5
7	Двусторонняя игра в бадминтон	10
Резервное время		1
Итого		35

VII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		2
1	История развития отечественного бадминтона	0,5
2	Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов	0,5
3	Правила игры в бадминтон	0,5
4	Судейство соревнований по бадминтону	0,5
Практический блок		32
5	Техническая подготовка	16,5
6	Физическая подготовка	4,5
7	Двусторонняя игра в бадминтон	11
Резервное время		1
Итого		35

VIII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		2
1	Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов	0,5
2	Системы проведения соревнований по бадминтону	0,5
3	Правила игры в бадминтон	0,5
4	Личная гигиена юного бадминтониста	0,5
Практический блок		32
5	Техническая подготовка	22,5
6	Физическая подготовка	4,5
7	Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях	5
Резервное время		1
Итого		35

IX класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		3
1	Профилактика травматизма на занятиях бадминтоном	0,5
2	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении	1
3	Личная гигиена юного бадминтониста	0,5
4	Практика судейства соревнований по бадминтону	1
Практический блок		31
5	Техническая подготовка	20,5
6	Физическая подготовка	4,5
7	Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях	6
Резервное время		1
Итого		35

X класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		5
1	Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека	1
2	Содержание учебно-тренировочных занятий по бадминтону	1

3	Подготовка к проведению соревнований. Практика судейства соревнований по бадминтону	3
Практический блок		29
4	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении	20
5	Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях	9
Резервное время		1
Итого		35

XI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека	0,5
2	Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний	1
3	Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой	0,5
Практический блок		
4	Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне	23
5	Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях	9
Резервное время		1
Итого		35

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс (35 часов)

Тема 1. История возникновения бадминтона. Основные этапы развития бадминтона.
Основы терминологии бадминтона (0,5 часа)

Бадминтон – одна из древнейших и популярнейших игр нашей планеты. Основные версии возникновения бадминтона. География распространения игры в бадминтон. Развитие международного бадминтона. Краткая историческая справка доолимпийского и олимпийского периодов развития бадминтона.

Основы терминологии бадминтона. Понятия зон и половин площадки, уровней высоты нахождения волана в момент удара и траекторий полета волана. Основные удары по волану.

Тема 2. Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов (0,5 часа)

Правила поведения учащихся во время занятий бадминтоном, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма.

Тема 3. Сущность и основные правила игры в бадминтон (1 час)

Сущность игры в бадминтон (нахождение игроков на площадке, порядок выполнения подачи, действия игроков в процессе игры, определение победителей игры, ведение счета игры, перерывы и задержки, основные нарушения порядка игры). Описание игровой площадки (размеры, зоны для одиночной игры, зоны для парной игры). Игровая форма. Инвентарь для игры в бадминтон (описание и краткая характеристика ракеток и воланов).

Тема 4. Требования, предъявляемые к местам проведения занятий, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде и обуви (1 час)

Требования, предъявляемые к местам проведения занятий. Подбор спортивной одежды и обуви для занятий бадминтоном. Использование спортивной одежды и сменной спортивной обуви. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по бадминтону. Тренажеры для развития физических качеств, противопоказания к их использованию.

Тема 5. Техническая подготовка (17 часов)

Способы держания (хват) ракетки. Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом, с двумя воланами; парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальный хват. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.

Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.

Передвижения по площадке. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.

Техника выполнения ударов. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

Тема 6. Физическая подготовка (4 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона и без элементов бадминтона. Комплексы специальной физической подготовки, приближенные к игровым ситуациям.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности выполнения приемов и действий. Развитие гибкости.

Тема 7. Двусторонняя игра в бадминтон по упрощенным правилам (10 часов)

Одиночная игра в бадминтон на половине площадки. Одиночная игра в бадминтон на всей площадке до счета 11. Игра в бадминтон в составе группы учащихся с поочередными ударами по волану участниками команд и выбыванием игроков из игры после ошибки при ударе по волану (удар в сетку, удар вне площадки, промах по волану).

Резервное время – 1 час

VI класс (35 часов)

Тема 1. История развития бадминтона (0,5 часа)

Развитие международного бадминтона. Создание Международной федерации бадминтона (далее – ИБФ). Создание Всемирной федерации бадминтона (ВФБ).

Основные кубковые соревнования по бадминтону (Кубок Томаса. Кубок Убер).

Чемпионаты мира и Европы по бадминтону. Участие юных бадминтонистов в соревнованиях по бадминтону.

Тема 2. Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов (0,5 часа)

Правила поведения учащихся во время занятий бадминтоном, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в бадминтон (0,5 часа)

Описание игровой площадки (корта) и оборудования для игры в бадминтон. Описание инвентаря для игры в бадминтон. Ведение счета. Жеребьевка. Смена сторон участниками. Перерывы и задержки. Требования к подаче волана.

Тема 4. Требования, предъявляемые к местам проведения занятий, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной одежде и обуви (0,5 часа)

Требования, предъявляемые к местам проведения занятий. Подбор спортивной одежды и обуви для занятий бадминтоном. Использование спортивной одежды и сменной

спортивной обуви. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по бадминтону. Тренажеры для развития физических качеств, требования и противопоказания к их использованию.

Тема 5. Техническая подготовка (17,5 часа)

Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.

Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.

Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.

Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.

Тема 6. Физическая подготовка (4,5 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона и без элементов бадминтона. Комплексы специальной физической подготовки, приближенные к игровым ситуациям.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности выполнения приемов и действий. Развитие гибкости.

Тема 7. Двусторонняя игра в бадминтон (10 часов)

Одиночная игра в бадминтон на половине площадки. Одиночная игра в бадминтон на всей площадке до счета 15. Игра в бадминтон в составе группы занимающихся с поочередными ударами по волану участниками команд и выбыванием игроков из игры после ошибки при ударе по волану (удар в сетку, удар вне площадки, промах по волану).

Резервное время – 1 час

VII класс (35 часов)

Тема 1. История развития отечественного бадминтона (0,5 часа)

Бадминтон в СССР. Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) – начало развития советского бадминтона. Первый междугородный турнир с участием бадминтонистов Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова (1961 г.). Первые всесоюзные соревнования по бадминтону 1962 г.

Принятие Федерации бадминтона СССР в состав ИБФ (1974 г.). Федерация бадминтона СССР – член ИБФ.

Участие спортсменов в международных соревнованиях по бадминтону. Вклад белорусских бадминтонистов в развитие советской системы бадминтона.

Включение бадминтона в перечень олимпийских видов спорта.

Развитие бадминтона в Республике Беларусь. Выступление бадминтонистов Республики Беларусь на международной спортивной арене. Внутриреспубликанские мероприятия по бадминтону.

Тема 2. Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов (0,5 часа)

Правила поведения учащихся во время занятий бадминтоном, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма. Соблюдение требований к местам проведения занятий бадминтоном, спортивному оборудованию и инвентарю, одежде и обуви.

Тема 3. Правила игры в бадминтон (0,5 часа)

Одиночные игры. Прием и подача. Порядок игры и позиции на корте. Счет и подача.
Парные игры. Подача и прием. Порядок игры и позиции на корте. Система очков и подача. Последовательность подачи. Ошибки поля подачи.
Нарушения. Спорный. Волан вне игры. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания. Дисквалификация игроков.

Тема 4. Судейство соревнований по бадминтону (0,5 часа)

Судейская бригада соревнований по бадминтону. Жесты судей во время игры. Обязанности игроков по выполнению требований судей. Порядок обращения игроков к судьям.

Тема 5. Техническая подготовка (16,5 часа)

Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Совершенствование техники выполнения:

ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки;

плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки;

высокой подачи.

Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу.

Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».

Тема 6. Физическая подготовка (4,5 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона и без элементов бадминтона. Комплексы специальной физической подготовки, приближенные к игровым ситуациям.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности выполнения приемов и действий. Развитие гибкости.

Тема 7. Двусторонняя игра в бадминтон (11 часов)

Одиночная игра в бадминтон на половине площадки. Одиночная игра в бадминтон на всей площадке по действующим правилам. Игра в бадминтон по правилам парного разряда. Игра в бадминтон в составе класса с поочередными ударами по волану участниками команд и выбыванием игроков из игры после ошибки при ударе по волану (удар в сетку, удар вне площадки, промах по волану).

Резервное время – 1 час

VIII класс (35 часов)

Тема 1. Требования безопасности во время занятий юных бадминтонистов (0,5 часа)

Правила поведения учащихся во время занятий бадминтоном, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма. Соблюдение требований к местам проведения занятий бадминтоном, спортивному оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Системы проведения соревнований по бадминтону (0,5 часа)

Соревнование «на выбывание».

Круговая система соревнований.
Система розыгрыша «лестница».
Система розыгрыша «пирамида».
Клубные матчевые встречи.

Тема 3. Правила игры в бадминтон (0,5 часа)

Обязанности участников соревнований. Права участников соревнований.

Тема 4. Личная гигиена юного бадминтониста (0,5 часа)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры в игровом зале. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

Тема 5. Техническая подготовка (22,5 часа)

Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Совершенствование техники выполнения ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий удары; удары открытой и закрытой стороной ракетки; удары сбоку, сверху, снизу.

Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш».

Тема 6. Физическая подготовка (4,5 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона и без элементов бадминтона. Комплексы специальной физической подготовки, приближенные к игровым ситуациям.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности выполнения приемов и действий. Развитие гибкости.

Тема 7. Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях (5 часов)

Игра в бадминтон по действующим правилам. Участие в детских соревнованиях.

Резервное время – 1 час

IX класс (35 часов)

Тема 1. Профилактика травматизма на занятиях бадминтоном (0,5 часа)

Соблюдение требований безопасности при подготовке спортивного оборудования и инвентаря. Подготовка игровых площадок к занятиям бадминтоном. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при растяжениях, ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах бадминтонистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Тема 2. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении (1 час)

Тактика одиночной игры. Выполнение анализа техники и тактических действий соперника. Составление и корректировка плана игры. Преимущества и недостатки оборонительного стиля игры. Преимущества и недостатки атакующего стиля игры. Анализ результатов игры.

Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.

Тактика парной игры. Взаимодействие игроков-партнеров во время игры. Позиции игроков в парной игре. Игра в передне-задней позиции. Игра в параллельной позиции. Игра в промежуточной позиции. Личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.

Тема 3. Личная гигиена юного бадминтониста (0,5 часа)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры в игровом зале в зависимости от покрытия. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

Тема 4. Практика судейства соревнований по бадминтону (1 час)

Судейство игры в качестве секретаря, бокового судьи и судьи на подаче.

Тема 5. Техническая подготовка (20,5 часа)

Техника выполнения приемов одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.

Техника выполнения приемов парной игры. Личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Атакующие и оборонительные удары в парной игре.

Тема 6. Физическая подготовка (4,5 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений с элементами бадминтона и без элементов бадминтона. Комплексы специальной физической подготовки, приближенные к игровым ситуациям.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности выполнения приемов и действий. Развитие гибкости.

Тема 7. Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях (6 часов)

Игра в бадминтон по действующим правилам. Участие в детских соревнованиях.

Резервное время – 1 час

X класс (35 часов)

Тема 1. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека (1 час)

Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации, реабилитации учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Правила подбора физической нагрузки.

Тема 2. Содержание учебно-тренировочных занятий по бадминтону (1 час)

Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Структура учебно-тренировочных занятий по бадминтону. Основные циклы подготовки. Принципы подготовки. Анализ техники и основы методики тренировки в бадминтоне.

Тема 3. Подготовка к проведению соревнований. Практика судейства соревнований по бадминтону (3 часа)

Организационный комитет соревнований. Мероприятия по подготовке соревнований. Регламент проведения соревнований. Освещение результатов соревнований.

Практика судейства игры в качестве секретаря, бокового судьи и судьи на подаче.

Тема 4. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении (20 часов)

Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Тема 5. Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях (9 часов)

Игра в бадминтон по действующим правилам. Участие в детских соревнованиях. Участие в республиканских соревнованиях любительских лиг.

Резервное время – 1 час

XI класс (35 часов)

Тема 1. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека (0,5 часа)

Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

Тема 2. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний (1 час)

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Тема 3. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой (0,5 часа)

Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Правила подбора физической нагрузки для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 4. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне (23 часа)

Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.

Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Упражнения специальной физической подготовки.

Тема 5. Игра в бадминтон. Участие в соревнованиях (9 часов)

Игра в бадминтон по действующим правилам. Участие в детских соревнованиях. Участие в республиканских соревнованиях любительских лиг.

Резервное время – 1 час