Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол № 3 от 07.05.2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бадминтон»

Возраст обучающихся: 7-18 лет Срок реализации программы: 2 года

Составитель: педагог дополнительного образования Воравко Евгений Николаевич

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Календарный учебный график	7
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание программного материала	14
1.5. Планируемые результаты	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Система контроля и формы аттестации	16
2.2. Материально-техническое обеспечение	20
2.3. Воспитательная работа	21
2.4. Работа с родителями	22
2.5. Список используемой литературы	23
2.6. Приложения (рабочие программы)	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Соответствует базовому уровню обучения.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, тактической и теоретической подготовленности. технической, Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в жизни. Занятия бадминтоном организации здорового образа организм разносторонне воздействовать на человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

<u>Актуальность программы</u> обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности

Основополагающие принципы:

- *комплексность* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- вариативность предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач, в зависимости от подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Основная <u>идея программы</u> - реализация тренировочного процесса, систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр,

осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных бадминтонистов, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 р);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации;
 - Устав МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей» Становлянского муниципального района Липецкой области;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей» Становлянского муниципального района Липецкой области.

Учебный материал программы, по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств, что позволяет соотносить степень их развития в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в бадминтоне.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных бадминтонистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Для игры в бадминтон характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе и дополнительном образовании бадминтон используется как важное средство общей физической подготовки школьников.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач: образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
 - обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 2 года обучения. Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о бадминтоне, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

На первом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники бадминтона. На втором году обучения продолжается физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку школьников, кроме того совершенствуются тактикотехнические действия обучающихся при игре в бадминтон.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёрам (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтон. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- 1. Общие основы бадминтона.
- 2. Основы техники и тактики бадминтона.
- 3. Методика обучения технике игры.
- 4. Методика обучения основам тактики игры.
- 5. Основы физической подготовки в бадминтоне.
- 6. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

Формы и режим занятий.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий. Нет отбора при поступлении в секцию. <u>Продолжительность занятий</u>: 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин. <u>Общее количество часов в год</u>: 216 часов.

Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Группа формируется как из девочек, так и мальчиков.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в соревнованиях. Два раза в год проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Цель преподавания дисциплины.

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

Методика обучения.

- 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
 - 3. Технику и тактику игры, методы обучения.
- 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
 - 5. Методику проведения занятий с игроками.
 - 6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
 - 7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
 - 8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года 36 учебных недель (9 месяцев)
- Начало учебного года 1 сентября текущего учебного года
- Окончание учебного года 31 августа текущего учебного года
- Комплектование группы с 01 по 30 сентября текущего учебного года
- Продолжительность академического часа занятий 45 минут
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) 10 минут
- Режим работы объединения в течение учебного года:

Название	Длительност	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
объединения	ь занятия	занятий	занятий	часов в	часов в год
		в неделю	в год	неделю	
Бадминтон	2 акад. часа	3	108	6	216
	по 45 минут				

Режим работы объединения в период осенних, зимних, весенних и летних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год

- Сроки диагностики уровня освоения программного материала декабрьянварь, апрель-май
- Каникулы согласно срокам каникул, установленным в учреждениях, на базе которых работают объединения.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

No	Тема	Количество часов		
Π/Π		теория	практик	всего
			a	
1.	Физическая культура и спорт в России	6	-	6
2.	Физическая подготовка бадминтониста	3	-	3
3.	Тактическая подготовка	2	64	66
4.	Техническая подготовка	2	46	48
5.	Общая и специальная физическая	4	68	72
	подготовка			
6.	Теоретическая подготовка	12	-	12
7.	Контрольные игры и соревнования	-	8	8
8.	Промежуточная аттестация в форме тестов	1		1
	Итого:	30	186	216

(2-й год обучения)

No	Тема	Кол	Количество часов			
п/п						
		теория	практик	всего		
			a			
1.	Физическая культура и спорт в России	2	-	2		
2.	Развитие бадминтона в России и за	4	-	4		
	рубежом					
3.	Инвентарь и площадка для игры	4	-	4		
4.	Общая и специальная физическая	4	78	82		
	подготовка					
5.	Первоначальное обучение игре	2	63	65		
6.	Изучение основ техники и тактики	2	46	48		
	бадминтона					
7.	Контрольные игры и соревнования	-	10	10		
8.	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	-	1		
	Итого:	19	197	216		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1-й год обучения)

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, его роль в современном обществе. История развития бадминтона в мире, России. Олимпийское движение в бадминтоне.

2. Физическая подготовка бадминтониста.

Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

4. Техническая подготовка.

Цель и задачи технической подготовки у начинающих и в группах учебнотренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях. Техника бадминтона: способы хватки ракетки; стойки бадминтониста; техника ударов снизу; техника ударов сверху; техника подач; техника выполнения плоских ударов; техника ударов у сетки; техника передвижений. Методика начального обучения технике: хватка ракетки; подачам; ударам снизу; ударам сверху; передвижениям по площадке; ударам у сетки. Методика углубленного обучения технике бадминтона.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

- 5.1. Легкоатлетические упражнения:
 - спринтерский бег от 30 до 100 м;
 - бег на длинные дистанции до 1 км;
 - специальные упражнения метателя (набивными мячами, теннисными мячами).
- 5.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:
 - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.
 - 5.3. Упражнения на гибкость:
 - наклоны в разные стороны;
 - упражнения в парах.
 - 5.4. Силовые упражнения на мышцы ног:
 - приседания с отягощением и без;
 - выпрыгивания из приседа и многоскоки;
 - прыжки в длину с места.
 - 5.5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:
 - упражнения в сопротивлении с партнёром;

- упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими скамейками).
- 5.6. Силовая гимнастика:
 - подтягивание;
 - отжимание;
 - поднимание туловища из положения лёжа.
- 5.7. Специальная силовая подготовка:
 - имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
 - прыжки через скамейку и на скакалках.
- 5.8. Специальная скоростная подготовка:
 - ускорение до 30 м с различных стартов;
 - челночный бег 5-8 м;
 - имитация быстрых ударов.
- 5.9. Специальная выносливость:
 - беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

6. Теоретическая подготовка.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Основы техники игры. Общая и специальная физическая подготовка. Основы тактики игры. Правила по бадминтону. Морально-волевая подготовка. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.

7. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Товарищеские турниры. Краткое содержание правил игры Международной федерации бадминтона

Тематика самостоятельной работы.

- 1. Общефизическая и специальная физическая подготовка:
 - а) упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроту реакции;
 - б) упражнения на развитие специальных силовых качеств;
 - в) упражнения на развитие специальной выносливости.
- 2. Специальная техническая подготовка:
 - а) совершенствование техники подач;
 - б) совершенствование техники атакующих ударов;
 - в) совершенствование техники защитных ударов;
 - г) совершенствование техники ударов у сетки;
 - д) совершенствование техники передвижений.
- 3. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.
- 4. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
 - 5. Спортивные площадки и инвентарь.
 - 6. Техника бадминтона:

- а) способы хватки ракетки;
- б) стойки бадминтониста;
- в) техника ударов снизу;
- г) техника ударов сверху;
- д) техника подач;
- е) техника выполнения плоских ударов;
- ж) техника ударов у сетки;
- з) техника передвижений.
- 7. Методика начального обучения технике:
 - а) хватка ракетки;
 - б) подачам;
 - в) ударам снизу;
 - г) ударам сверху;
 - д) передвижениям по площадке;
 - е) ударам у сетки.
- 8. Методика углубленного обучения технике бадминтона.
- 9. Методика проведения подготовительной части занятия (разминки).
- 10. Методика проведения занятий по обучению техническим приемам:
 - а) удар сверху открытой стороной ракетки;
 - б) удар сверху закрытой стороной ракетки;
 - в) удар сбоку открытой стороной ракетки;
 - г) выполнение ударов на сетке;
 - д) техника защитных ударов.
- 11. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:
 - а) атакующие действия;
 - б) защитные действия;
 - в) тактические действия в парных играх.
- 12. Техническая подготовка:
 - а) совершенствование техники подач;
- б) совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки;
 - в) совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки;
 - г) совершенствование ударов на сетке;
 - д) совершенствование техники защитных ударов.

Методические занятия.

- 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.
- 2. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий.
 - 3. Товарищеские турниры.
 - 4. Организация и проведение контрольного тестирования по технике.

Практические занятия.

1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):

- а) отдельных упражнений;
- б) всей подготовительной части.
- 2. Судейская практика:
 - а) в качестве судьи на вышке;
 - б) в качестве судьи на линии;
 - в) в качестве судьи на подаче;
 - г) в качестве судьи счетчика очков.
- 3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов:
 - а) сверху открытой стороной ракетки;
 - б) сверху закрытой стороной ракетки;
 - в) сбоку открытой стороной ракетки;
 - г) на сетке;
 - д) в защите;
 - е) совершенствование техники перемещения по площадке.

Специальная техническая подготовка.

- 1. Упражнения на технику выполнения ударов и приемов.
- 2. Упражнения на технику передвижения по площадке.

Учебно-практическая подготовка.

- 1. Проведение с группой занимающихся одного упражнения, серии упражнений, части занятия.
- 2. Проведение обучения техническим приёмам, выступая в роли педагога дополнительного образования, с одним или двумя обучаемыми.
 - 3. Судейство учебных или официальных игр.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий бадминтоном требуется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для бадминтона, воланы, стойки и сетка для игры в бадминтон;
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(2-й год обучения)

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение

2. Развитие бадминтона в России и за рубежом

История развития бадминтона в России. Популярность бадминтона. История развития бадминтона в мире. Олимпийское движение в бадминтоне.

3. Инвентарь и площадка для игры

Ракетки для бадминтона. Воланы и их типы. Разметка и размеры площадки для игры в бадминтон.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре.

Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и этапе совершенствования.

5. Тактическая подготовка.

Тактика игры, её характеристика, разновидности. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.

Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебнотренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.

6. Техническая подготовка.

Цель и задачи технической подготовки у начинающих и в группах учебнотренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях. Техника бадминтона: способы хватки ракетки; стойки бадминтониста; техника ударов снизу; техника ударов сверху; техника подач; техника выполнения плоских ударов; техника ударов у сетки; техника передвижений. Методика начального обучения технике: хватка ракетки; подачам; ударам снизу; ударам сверху; передвижениям по площадке; ударам у сетки. Методика углубленного обучения технике бадминтона.

Техника бадминтона: способы хватки ракетки; стойки бадминтониста; техника ударов снизу; техника ударов сверху; техника подач; техника выполнения плоских ударов; техника ударов у сетки; техника передвижений.

7. Контрольные игры и соревнования

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.

Проведение контрольных тестов.

Организация и проведение соревнований по бадминтону.

Тематика самостоятельной работы

- 1. Общефизическая подготовка.
- 2. Специальная физическая подготовка:
 - а) упражнения на развитие специальных силовых качеств;
 - б) упражнения на развитие специальной выносливости.
- 3. Специальная техническая подготовка:
 - а) совершенствование техники подач;
 - б) совершенствование техники атакующих ударов;
 - в) совершенствование техники защитных ударов;
 - г) совершенствование техники ударов у сетки;
 - д) совершенствование техники передвижений.
- 4. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.

- 5. Правила соревнований.
- 6. Организация и проведение соревнований по бадминтону.
- 7. Спортивные площадки и инвентарь.
- 8. Техника бадминтона:
 - а) способы хватки ракетки;
 - б) стойки бадминтониста;
 - в) техника ударов снизу;
 - г) техника ударов сверху;
 - д) техника подач;
 - е) техника выполнения плоских ударов;
 - ж) техника ударов у сетки;
 - з) техника передвижений.
- 9. Методика начального обучения технике:
 - а) хватка ракетки;
 - б) подачам;
 - в) ударам снизу;
 - г) ударам сверху;
 - д) передвижениям по площадке;
 - е) ударам у сетки.
- 10. Методика углубленного обучения технике бадминтона.
- 11. Методика проведения подготовительной части занятия (разминки).
- 12. Методика проведения занятий по обучению техническим приемам:
 - а) удар сверху открытой стороной ракетки;
 - б) удар сверху закрытой стороной ракетки;
 - в) удар сбоку открытой стороной ракетки;
 - г) выполнение ударов на сетке;
 - д) техника защитных ударов.
- 13. Методика обучения тактическим действиям при игре в бадминтон:
 - а) атакующие действия;
 - б) защитные действия;
 - в) тактические действия в парных играх.
- 14. Техническая подготовка:
 - а) совершенствование техники подач;
 - б) совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки;
 - в) совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки;
 - г) совершенствование ударов на сетке;
 - д) совершенствование техники защитных ударов.

Практические и методические занятия

- 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.
- 2. Комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий.
 - 3. Товарищеские турниры.
 - 4. Организация и проведение контрольного тестирования по технике.

Практические занятия

- 1. Проведение подготовительной части занятия (разминки):
 - А) отдельных упражнений;
 - Б) всей подготовительной части по конспекту.
- 2. Судейская практика:
 - А) в качестве судьи на вышке;
 - Б) в качестве судьи на линии;
 - В) в качестве судьи на подаче;
 - Г) в качестве судьи счетчика очков.
- 3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов:
 - А) сверху открытой стороной ракетки;
 - Б) сверху закрытой стороной ракетки;
 - В) сбоку открытой стороной ракетки;
 - Γ) на сетке;
 - Д) в защите;
 - Е) совершенствование техники перемещения по площадке.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- 1. Специальная силовая подготовка:
 - имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
 - прыжки через скамейку.
- 2. Специальная скоростная подготовка:
 - ускорение с в/старта до 30 м;
 - челночный бег 5-8 м;
 - маховые движения ногами;
 - имитация быстрых ударов.
- 3. Специальная выносливость:
 - беговая имитация от 20 до 40 сек. до 10 повторений;
 - упражнения с использованием передвижений ударов по волану.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения дети должны:

знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- высоту сетки;
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- выполнять различные удары;

• взаимодействовать в парной игре.

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
- командная (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями;
- основами толерантного мышления.

2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Система контроля и формы аттестации

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище - ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук - в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками. Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача. С 11 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет - с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Контроль в учебной программе

Вид контроля	цель контроли	_	Сроки проведения	Отслеживание результатов
<u>Предварительный</u>	-	Выполнение контрольных нормативов	<u>Сентябрь</u>	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план

<u>Текущий</u>	скорректировать	Выполнение контрольных нормативов	<u>Январь</u>	Внести изменения, добавления
<u>Итоговый</u>	<u>результат</u> vчебной	Выполнение контрольных нормативов	<u>Май</u>	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

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 2м- для начальной школы и 4-5 м - для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды - с воланами в руках. По сигналу

педагога они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, 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 волан или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«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 педагога останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрав 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 площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах - воланы. 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. Подобрав 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.

«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 <u>ш</u>иту 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.

«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 воланы. 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 вубегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

«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.

«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.

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Сетка бадминтонная.
- Ракетки.
- Воланы.
- Табло перекидное.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

- Спортивный зал для проведения занятий.
- ТСО (компьютер, проектор).
- кабинет для занятий.

2.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися детского объединения проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Обучающиеся коллектива принимают участие, как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы МБОУ ДО «Центра дополнительного образования детей» Становлянского муниципального округа и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Время	Ответственный
		проведения	
1	Беседа на тему: «Мои	сентябрь	Педагог
	летние каникулы»		дополнительного
			образования
2	Акция ко Дню учителя	октябрь	Педагог
			дополнительного
			образования
3	День народного единства	ноябрь	Педагог
			дополнительного
			образования
4	Беседа о безопасности в	декабрь	Педагог
	зимнее время года		дополнительного
			образования
5	Акция ко Дню снятия	январь	Педагог
	блокады Ленинграда		дополнительного
			образования
6	Беседа ко Дню защитника	февраль	Педагог
	отечества 23 февраля		дополнительного
			образования
7	Праздничное мероприятие	март	Педагог
	«Международный женский		дополнительного
	день»		образования
8	«Окна Победы» (День	май	Педагог
	Победы в ВОВ 1941-1945		дополнительного
	годов)		образования
	<u> </u>	21	

2.4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общественности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
 - взаимодействие с родителями посредством сайта и социальных сетей;
 - присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Родительские собрания проходят на следующие темы:

- «Взаимодействие и взаимопонимание дополнительного образования и семьи»;
 - «Роль СМИ в воспитании ребенка»;
 - «Здоровый образ жизни. Нужные советы»;
 - «Современная семья какая она?»;
 - «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга».

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание сентябрь;
- итоговое собрание май;
- индивидуальные встречи в течение года

2.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бадминтон наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
- 2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
- 3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. М,ФиС,2005.
- 4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
- 5. Глебович Б, Постников А. ФиС, 2004.
- 6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. 2004.
- 8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
- 9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
- 10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. 1990
- 11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
- 12. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
- 13. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- 1. Бадминтон наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.
- 2. Бадминтон. Правила соревнований.-2009.
- 3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. М,ФиС,2005.
- 4. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона.-М, ФиС, 1967.
- Глебович Б., Постников А. ФиС, 2004.
- 6. Лавшиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004.
- 7. Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. 2004.
- 8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона.-М.,ФиС,1978.
 - 9. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
 - 10. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Уч-к для ИФК. 1990
 - 11. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000.
 - 12. Спортивные игры/ Уч-к под ред. Чумякова Л.А.-М., ФиС, 1966.
 - 13.Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

- 1. Азбука бадминтона М, ФиС, 1999.
- 2. Бадминтон М., ФиС, 2007.
- 3. Бадминтон наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001.
- 4. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. М.П., 1997.
- 5. Бадминтон. Правила соревнований. 2003.
- 6.Основы спортивного бадминтона М., ФиС, 2005.
- 7. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. М., ФиС., 1987.
- 8. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. 1999.
- 9. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А. Чумякова М., ФиС, 2003.

Рабочая программа «**Бадминтон**»

(1-й год обучения)

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Год обучения: 1 год

Содержание

- 1. Пояснительная записка
- 2. Календарно тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе государственной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М.М. Зверева, М., «Просвещение, 1986г.; учебника под редакцией Лифшица В. Е. – президента Федерации Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой бадминтона. направленности. Основной физкультурно-спортивной показатель секционной дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
 - обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения дети должны:

знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- высоту сетки;
- технику и тактику игры в бадминтон.

уметь:

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре.

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
 - командная (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями;
 - основами толерантного мышления.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в соревнованиях.

Два раза в год проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Цель преподавания дисциплины.

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

Методика обучения.

- 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
 - 3. Технику и тактику игры, методы обучения.
- 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
 - 5. Методику проведения занятий с игроками.
 - 6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
 - 7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
 - 8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
 - 9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

теория правила игры в бадминтона в России, правила игры в бадминтон, воспитание умения 2 слушать и выполнять команду. 2 Обучение игровым стойкам, развитие сибхости. 3 Повтореше проймент команду. 4 Обучение игровым стойкам, развитие гибхости. 5 Повтореше проймент стибхости. 6 Обучение игровым стойкам, развитие гибхости 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	No	Тема занятия	Кол-во часов теория практи			
ТБ па запятиях, развитие бадминтона в России, правиля игры в бадминтон, воспитание умения слушать и выполнять команду. 2 Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости. 3 Повторение пробрение пределительного пробрение пробрение пределение правития пробрение пробрение правит	п/п					
1 правила игры в бадминтон, воспитание умения слушать и выполнять комалду. 2 Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости. 3 Повторение пройденного материала, развитие координации движения, развитие гибкости координации движения, развитие гибкости лучезавистного сустава, воспитание силы воли 4 Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезавистного сустава, воспитание пиль поли правление техники выполнения, развитие довкости, воспитание силы воли. 5 Закрепление техники выполнения, развитие довкости, воспитание силы воли. 6 Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Cамонаблюдение и самоконтроль на занятиях по обадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным дагом. Игры в парах. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным дагом. Игры в парах. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным дагом. Игры в парах. 1 Порача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Вередвижения приставным дагом. Игры в парах. 2 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным дагом. Игры в парах. 1 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 1 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 1 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости объеми развитие довкости объеми объеми дарами через сетку. Развитие довкости объеми дарами через сетку. Развитие довкости объеми дарами через сетку. Развитие довкости объеми дарами через сетку. Игры в парах. 4 Высоком подача. Короткая подача. Попятие часкость бадминтониста. Карактеристика основных физических качеств бадминтониста. Карактеристика основные тохнических физических качеств бадминтониста, связ физических качеств бадминтониста.				ка	По плану	По факту
Слунать и выполнять команду. Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости. Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезапястного сустава, воспитание силы воли Подтоговка места к занятням бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по обламинтону. Европейская хватка. Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. Игровые стойки – атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. Изучение и закрепление ехемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Рабокоти. ОРУ. Изучение и закрепление ехемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Развитие закрепление стойки – атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. Изучение и закрепление ехемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Попятие «зонь». Слач контрыным нормативов. Физическая подача. Короткая подача. Попятие зоньнье технической сотроной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Основные технические требования к выполнению		ТБ на занятиях, развитие бадминтона в России,				
2 Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости. 3 Повторение пробренного магериала, развитие координации движений, воепитание силы воли 4 Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезанистного сустава, воспитание дисциплны 5 Закрепление техники выполнения, развитие ловкости, воспитание силы воли. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универедальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шатом. Высокая подача. 2 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шатом. Игры в парах. 10 Дигровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шатом в перемещеннях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминітониста. Характеристика основных физических качеств бадминтописта, связь физической подтотовки с особещностями в современной игрс. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Основные технические требования к выполнению Сосновные технические требования к выполнению	1	правила игры в бадминтон, воспитание умения	2			
Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли 2 2 3 3 4 4 4 5 5 3 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5		слушать и выполнять команду.				
Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2		
Координации движений, воспитание силы воли		•				
4 Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезалястного сустава, воспитание дисциплины 5 Закрепление техники выполнения, развитие ловкости, воспитание силы воли. Подготовка места к занятиям бадминтоном. 6 Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Упивереальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа пог в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУУ. 13 Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейцего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие сазоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Харакгеристика основных физический качеств бадминтониста, связь физической подлотовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой сторопой ракеткой. Основные технические требования к выполнению Основные технические требования к выполнению Основные технические требования к выполнению	3	<u> </u>		2		
пучезапястного сустава, воспитание дисциплины 2 3акрепление техники выполнения, развитие довкости, воспитание силы воли. 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
1	4		1	1		
локкости, воспитание силы воли. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универеальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование 1 открытой и закрытой стороной ракетки. Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения крестным шагом. Высокая подача. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. И игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. На Высокая подача. Короткая подача. Понятие сзоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подача. Короткая подача. Понятие сзоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подотовка бадминтописта. Характеристика основных физической качесть бадминтописта, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонтлирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в нарах.		-				
Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 10 основной стойки. Передвижения приставным пагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 13 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 14 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 15 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 16 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 17 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 18 Высокая подача. Вороткая подача. Понятие часные высокого удара через сетку. Игры в парах. 19 Карактеристика основыких физических качеств бадминтописта, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 10 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах. Основные технические требования к выполнению	5	_ <u> </u>		2		
6 Размеры игровой плошадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. 2 Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 2 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 2 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУ. 2 13 Скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 1 Физическая подача. Короткая подача. Карактеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной раксткой. 1 1 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>						
открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по обдимитону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 10 дача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сстку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие черным состойных. Сдача контрольных нормативов. Слача контрольных нормативов. Сача контрольных нормативов. Сача контрольных нормативов. Сача контрольных физических качеств бадминтониста, связь физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 16 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. 1 Постановка точки удара. Игры в парах. Основные технические требования к выполнению						
Универсальная хватка. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1	6	<u> </u>	2			
Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУ. 13 изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подача. Короткая подача. Понятие бадминтониста, связь физических качеств бадминтониста, связь физической подтотовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. 1 Постановка точки удара. Игры в парах. Основные технические требования к выполнению		1 1 1 1 1				
7 бадминтону. Европейская хватка. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. 1 1 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 2 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 2 10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 13 скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 2 Физическая подготовка бадминтописта. 1 15 Характеристика основных физических качеств бадминтописта, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах. 2 Основные технические требования к выполнению 2						
открытой и закрытой стороной ракетки. 8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 1 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из 9 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах.	7		1	1		
8 Работа ног в перемещениях игрока по площадке. Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. 2 9 Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 2 10 подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физических качеств бадминтониста, связь физических качеств бадминтониста, связь физических качеств бадминтониста, связь физических подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 1 0 Сновные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2	/		1	1		
Перемещения скрестным шагом. Высокая подача. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. ОРУ. Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие довкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению основные технические требования к выполнению Основные технические требования к выполнению	8					
Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подтотовка бадминтописта. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению соновные технические требования к выполнению основные технические требования к выполнению	0	<u> </u>		2		
9 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Игры в парах. 2 10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 Физическая подача. Короткая бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 16 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2				2		
шагом. Игры в парах. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 13 скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 Физическая подготовка бадминтониста. 1 15 Характеристика основных физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 16 короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2	9			2		
Подача открытой и закрытой стороной ракетки из основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 13 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 14 Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «Зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		<u> </u>		_		
10 основной стойки. Передвижения приставным шагом. Подвижные игры. 2 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2 16 Короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2						
шагом. Подвижные игры. 11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 2 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. 2 13 скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 2 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 16 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2	10			2		
11 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		<u> </u>				
Высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. ОРУ. 12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	11	*				
12 Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие заминетониста. Карактеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению				2		
высокими ударами через сетку. Развитие ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с 1 особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		ловкости. ОРУ.				
ловкости. СУ. Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	12	Игровые стойки - атакующая, защитная. Обмен				
Изучение и закрепление схемы движений скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		1		2		
13 скрестным шагом в перемещениях игрока по площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению						
площадке. Формирование простейшего навыка высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. 15 Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		1				
высокого удара через сетку. Игры в парах. 14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие изоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. 15 Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	13	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		2		
14 Высокая подача. Короткая подача. Понятие «зоны». Сдача контрольных нормативов. 1 1 Физическая подготовка бадминтониста. 15 Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 1 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 2 Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению 2						
«зоны». Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка бадминтониста. 15 Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. 1 Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2	1.4		1	1		
Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с 1 1 особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	14	<u> </u>				
15 Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		1 1				
бадминтониста, связь физической подготовки с 1 1 особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	1 5					
особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	13		1	1		
Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению			1	1		
ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению		1				
Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению						
16 короткой подаче. Высокий удар сверху справа. 2 Постановка точки удара. Игры в парах 2 Основные технические требования к выполнению 2						
Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению	16			2		
Основные технические требования к выполнению				_		
	17	короткой подаче. Высокий удар сверху справа.		2		

	п				
	Постановка точки удара. Подвижные игры.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
18	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игры в парах.				
	Характеристика основных физических качеств				
19	бадминтониста, связь физической подготовки с	1	1		
	особенностями в современной игре. Высокие				
	удары по линии.				
	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и				
20	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		2		
20					
	перемещениях на задней линии поля. Спортивные				
	игры (баскетбол)				
	Закрепление и совершенствование высокой		_		
21	подачи. Ознакомление с правилами выполнения		2		
	короткой подачи. Разбор возможных ошибок при				
	её выполнении.				
22	Изучение и постановка точки удара с помощью	2			
	специальных тренажеров и учебных фильмов.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
23	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
23	ракетки из средней стойки.		_		
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
24			2		
24	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из низкой стойки. Передвижения				
	выпадами в сторону. Игры в парах				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
25	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.				
	Игры в парах.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
26	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку.				
27	Изучение терминологии в спортивном	1	1		
27	бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ.	1	1		
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
20			2		
28	ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара		2		
	во время практических занятий.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
29	ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара		2		
	во время практических занятий. Игры в парах.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
30	ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к		2		
	волану». ОРУ. Игры в парах.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
31	ракетки. Удары открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки. Закрепление точки удара. Игры в парах.		_		
	Удары открытой и закрытой стороной ракетки.				
32	Передвижения из высокой, низкой, средней				
34	1		2		
	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в				
	передней зоне площадки с отбиванием волана				
	открытой и закрытой стороной ракетки на				
	заднюю линию.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной]	

ракстки. Высокий удар сверху открытой стороной ракстки. Передижения открытой и закрытой стороной ракстки. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности моситания физических качеств на 1 начальном этапе, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (теннис). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в переней зоне площалки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки на задимою линию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Удары открытой и закрытой стороной ракстки. ОРУ. Игры в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в переней зоне площалки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки открытой и закрытой стороной ракстки открытой и закрытой стороной ракстки игрока приставным шагом вправо, влево в перелей зоне площалки с отбиванием волана открытой и закрытой готороной ракстки на задиною линию. Прикладные упражнения и технические действия в адиною линию. Прикладные упражнения и технические действия в задиною линию. Имогитирование открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары в дерху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары всерху. Игры в парах. Нередвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары всерху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из правостороной стороной ракстки из правостороной стороной ракстки из правостороной стороной ракстки из правостороной ракстки из правостороной стороной ракстки из правостороной ракстки из правостороной ракстки из правостороной ракстки из правостороной ракстк	22	D 0	I	1	
средней зопе площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Специальная физическая подготовка. 34 Особенности воспитания физических качеств на пачальном этапс, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (генние). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Жонтлирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Огу. Игры в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным пагом в право дола практических занятий в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным шагом в право дола площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки па заднюю линию. Визития внимания: для развития реакции; для развития реакции; для развития реакции; для развития внимания: для развития реакции; для развития внимания; для развития реакции; для развития внимания; для развития реакции; для развития внимания. 40 Влияние закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки и правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Второльение ударов на сетк. Техника защитных удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и девой диагонали в бадмитноне. Скрестный шаг в перемещениях на задней липни поля. Парпые игры. Совершенения из высокой, низкой, средней	33				
синзу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах. Особенности воснитания физическая подготовка. Особенности воснитания физическая качеств на начальном этапе, утубленном и совершенствования. Спортивные игры (генние). Передвижения из высокой, низкой, средней открытой и закрытой стороной ракетки и права приставным шагом вираво, вдело в перелей зоне площадки с отбиванием водана открытой и закрытой стороной ракетки. Одру Игры в парах. Формирование открытой и закрытой стороной дажении открытой и закрытой стороной дажетки. Одру Игры в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным піагом вираво, вдело в перелей зоне площадки с отбиваннем водана открытой и закрытой стороной дажетки. Одру Игры в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным піагом вираво, вдело в перелей зоне площадки с отбиваннем водана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры 1 (пастольный тенние). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом в правостиронней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и дакетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и девей диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и девей диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов на сетке. 2 Игры в компаниных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней				2	
Игры в парах. Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этале, углубленном и совершествования. Спортивные игры (тенние). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней этоне пломпадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки из задиною лицию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Угдары открытой и закрытой стороной ракстки. ОРУ. Игры в парах. Обращорование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занатий в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне плопадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки на задиною лицию. Прикладыые упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития в выпольный генпие). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки па пракития вимамняя; для развития мышпения. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры и (пастольный генпие). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки па правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки подача открытой и закрытой стороной ракстки па задною открытой и закрытой стороной ракстки па задною открытой и закрытой стороной ракстки подача открытой и закрытой стороной ракстки па задною открытой и закрытой стороной ракстки и дараох. Выполистие ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Высокие удары по диагопали. Полятие правой и леровай изголали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещения на задней линии поля. Парные игры. Совершенетьсявание техники ударов па сеткс. 2 игры в комещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Особенности воспитания физических качеств на 1 пачальном этапе, утлубленном и совершенствования. Спортивные игры (тенние). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передпей зоге площадки с отбиванием волапа открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических запятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным пагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки из задною лицию. Прикладные упражления и технические действия в бадмингоне: для развития мышления. 40 Влиялия занятий бадмингоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный тенние). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки и правах. Передвижения и прока приставным шагом вправо, влево в практи и трока приставным шагом вправо, влево в практи и трока приставным и технические действия в бадмингоне: для развития мышления. 2 развития винание). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки и правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волапа открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Выполнение ударов на сетке. Техника запцитых ударов, игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки и зараногой и закрытой стороной ракстки и подача открытой и закрытой стороной ракетки и зараной и ласонаний шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в кемешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Особенности воспитания физических качеств на пачальном этапе, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (теннис). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки на задноко линию. Дератический закрытой стороной ракстки. Угдары открытой и закрытой стороной ракстки. Угдары открытой и закрытой стороной ракстки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических запятий в нарах. Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки на задноо линию. Прикладные упражиения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для 2 развития впизания; для развития мышления. 1 1 (шастольный тенние). Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные шгры (шастольный тенние). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и деремещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов па ссткс. 2 Игры в смешанных нарах. Передвижения из высокой, низкой, средней 2 наражения на высокой начамения 1 наражения 2					
начальном этапе, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (теншис). Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задиною лиции. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по лиши и диагопали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки па заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в вадминтоне: для развития развития даминтоне. В даминтоне: для развития внимания; для развития мыплления. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жоптлирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передпей зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной доманием волана открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонтлирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонтлирование открытой и закрытой стороной ракетки и паракосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и лекой диагонали в бадминтоне. Скрестный таг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов на сетке. 2 Игры в сметванных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	2.4	1	1	1	
совершенствования. Спортивные игры (теннис). Передвижения из высокой, пизкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне плопадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению врамя праводати и диагонали во время дражических заиятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне плопадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задшною линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития мышления. В бадминтоне: для развития реакции; для развития внимапия; для развития мышления. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения и грока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной 2 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной 2 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной 2 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки на задною линию. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и леремещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов па сетке. 2 игры в семешан	34	<u> </u>	1	1	
Передвижения из высокой, пизкой, ередпей стойки игрока приставным пагом вправо, влево в передпей зопе плошадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки па задпою липию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого павыка по выполнению высокого удара по липии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным пагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития реакции; для развития внимания; для развития мыпления. 40 Вашание занятый бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 1 Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной стороной ракетки на заднюю линию. 42 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Конглирование открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Конглирование открытой и закрытой стороной ракетки и правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Конглирование открытой и закрытой стороной ракетки и правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Конглирование открытой и закрытой стороной ракетки и правостороной стороной ракетки и правостороной ракетки и правостороной ракетки и право. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки и закрытой и закрытой стороной					
открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Заднюю линию. Жопглироващие открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Оромирование грубого навыка по выполнению выполнению выполнении и диагонали во время дирактических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линии. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития мышкления. В бадмитоне: для развития мышкления. Ф Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человска. Спортивные шгры (настольный теннис). Жопглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонной стороной ракетки из закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонной и закрытой стороной ракетки из закрытой и закрытой стороной ракетки из зараров на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изарам открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изарам открытой и закрытой стороной ракетки. Изарам открытой стороной ракетки. Изарам открытой стороной ракетки. Изарам открытой стороной ракетки. Изарам открытой стороной ракетки из правой илегонали. Понятие правой илегом илегонали. Понятие правой илегонали поля. Парные шгры. Совершенствование техники ударов па сеткс. 2 игры в сеще					
передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задшюю лишию. 36 ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задпюю лишию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (пастольный тепше). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной стороной ракетки па задною лишно. 42 вывов, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной стороной ракетки па задною лишно. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жоштлирование открытой и закрытой стороной ракетки па задною лишно. 44 Вымолнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жоштлирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жоштлирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и лееой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	2.5				
открытой и закрытой стороной ракстки на задионо линию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого павыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площалки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракстки па задною линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития мышления. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры 1 (настольный тенние). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки па правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной 2 ракстки. Подача открытой и закрытой стороной 2 ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Конглирование открытой и закрытой стороной стороной ракстки на задною линию. За Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагопали. Попятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракстки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	35				
заднюю линию. Жопглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого павыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задиною линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития реакции; для развития внимания; для развития мыпления. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (пастольный теппис). Жопглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задномо линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника запитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на задномо линию. 44 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки на задномо линию. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задной линии поля. Парпые игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и задноской, низкой, средней		=		2	
Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Удары открытой и закрытой стороной ракстки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней запилоно линии и закрытой стороной ракстки па задлиюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40					
36 ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах. Оромирование грубого навыка по выполнению высокого удара по липии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладпые упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития вимании; для развития выпланиения. 1 1 (пастольный тенние). 1 1 (пастольный тенние). 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3					
ракетки. ОРУ. Игры в парах. Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических заяятий в парах. Передвижения из высокой, пизкой, средпей стойки игрока приставным шагом вправьо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на задиною линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние злоровья человека. Спортивные игры 1 (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передпей зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правостороной и закрытой стороной ракетки из правосторонией стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный паг в перемещениях па задней линии поля. Парпые игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки из высокой, низкой, средней	2.6				
Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития вимания; для развития реакции; для развития вимания; для развития шатония. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зопе площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки подача открытой и закрытой стороной ракетки подача открытой и закрытой стороной ракетки в зарах. Выполнение ударов па сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, пизкой, средней	36			2	
37 высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный тенние). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Выполнение ударов по диагонали. Понятие правой и левой датонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки из даней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
практических занятий в парах. Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки па заднною линию. Прикладные упражнения и технические действия развития внимания; для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	2=				
Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития вимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	37			2	
стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и 45 декти. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонией стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и 45 левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
38 передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия 2 2 2 3 8 6 админтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 2 2 2 2 2 2 2 2 2		1			
открытой и закрытой стороной ракетки на заднною линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития вимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней липии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударой стороной ракетки и ударой сверху закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	•				
заднюю линию. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отобиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	38	=		2	
Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
39 В бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. 2					
развития внимания; для развития мышления. 40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов каетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
40 Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). 1 1 41 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 42 вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 2 43 Выполнение ударов на сегке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 46 закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2	39			2	
здоровья человека. Спортивные игры (настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
(настольный теннис). Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 2 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2	40				
Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней			1	1	
41 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 42 Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 2 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней					
ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смещанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Игры в парах. Передвижения игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	41	1		2	
42 Передвижения игрока приставным шагом 42 вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 2 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 44 жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2					
42 вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 2 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 44 жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2		1 1			
отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	4.0	= =			
стороной ракетки на заднюю линию. 43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	42	=		2	
43 Выполнение ударов на сетке. Техника защитных ударов. Игры в парах. 2 44 жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2		1 1			
ударов. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	10	1 1			
44 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2	43	1		2	
44 ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2					
ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и 45 левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Игры в парах. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и 45 левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	44			2	
Высокие удары по диагонали. Понятие правой и 45 левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху 3 акрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
45 левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры. 2 Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. 2 Передвижения из высокой, низкой, средней 2		1 1			
перемещениях на задней линии поля. Парные игры. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней		· · ·		_	
игры. Совершенствование техники ударов сверху 46 закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней	45	<u> </u>		2	
Совершенствование техники ударов сверху 46 закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
46 закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. 2 Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Игры в смешанных парах. Передвижения из высокой, низкой, средней					
Передвижения из высокой, низкой, средней	46	1 2 2		2	
		1			
47 стойки игрока приставным шагом вправо, влево в 2					
	47	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в		2	

			I	1	
	передней зоне площадки с отбиванием волана				
	открытой и закрытой стороной ракетки на				
	заднюю линию.				
	Совершенствование ударов: высоко-далеких				
48	ударов по прямой, по диагонали, в правый и		2		
	левый угол площадки; укороченных ударов на				
	сетку; плоских ударов в средней зоне площадки				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
49	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.		_		
	Игры в парах.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
50	1		2		
50	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игра в парах.				
51.	Организация и проведение соревнований по				
	бадминтону. Значение спортивных соревнований	2			
	и их место в учебно-тренировочном процессе.				
	Виды соревнований.				
52	Новогодний турнир по бадминтону		2		
53	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-				
	далеких по прямой, по диагонали, в правый и		2		
	левый угол площадки. Игры в парах.		_		
	Передвижения из высокой, низкой, средней				
54	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в				
34			2		
	передней зоне площадки с отбиванием волана		2		
	открытой и закрытой стороной ракетки на				
	заднюю линию.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной		_		
55	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.				
	Игры в парах.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
56	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игра в парах.				
	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и				
57	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		2		
	перемещениях на задней линии поля.				
	Выбора стратегий игрового стиля. Простейшие				
50		1	1		
58	методы изучения соперников. Методы обучения	1	1		
	тактическим действиям. Игра смешанными				
	парами.				
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
59	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2		
	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игра в парах.				
	Передвижения из высокой, низкой, средней				
60	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в		2		
	передней зоне площадки с отбиванием волана				
	открытой и закрытой стороной ракетки на				
	заднюю линию.				
61	Совершенствование техники ударов сверху		2		
01	закрытой стороной ракетки и ударов на сетке.				
	закрытон стороной ракстки и ударов на сетке.			1	

	Игры в смешанных парах.			
	•			
62	Совершенствование ударов: высоко-далеких		2	
02	ударов по прямой, по диагонали, в правый и		2	
	левый угол площадки; укороченных ударов на			
	сетку; плоских ударов в средней зоне площадки			
62	Передвижения из высокой, низкой, средней			
63	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в		2	
	передней зоне площадки с отбиванием волана			
	открытой и закрытой стороной ракетки на			
	заднюю линию.			
64	Совершенствование физической, технической и	1	1	
	психологической подготовки в бадминтоне. Игры			
	в парах.			
	Тактика смешанных (микст) игр: тактические			
65	действия юноши в атаке и в защите; тактические	1	1	
	действия девушки в атаке, в защите.			
	Быстрые атакующие удары со смещением игрока			
66	к задней линии, удары по низкой траектории в		2	
	среднюю зону площадки. Комбинационная игра.			
	Жонглирование открытой и закрытой стороной			
67	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2	
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.			
	Игры в парах.			
	Тактика смешанных (микст) игр: тактические			
68	действия юноши в атаке и в защите; тактические		2	
	действия девушки в атаке, в защите.			
	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-			
69	далеких по прямой, по диагонали, в правый и		2	
	левый угол площадки. Игры в парах.			
	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и			
70	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		2	
	перемещениях на задней линии поля.			
	Совершенствование техники ударов сверху			
71	закрытой стороной ракетки и ударов на сетке.		2	
	Игры в смешанны парах.			
73	Открытый турнир к 23 февраля		2	
	Совершенствование ударов: высоко-далеких			
74	ударов по прямой, по диагонали, в правый и		2	
	левый угол площадки; укороченных ударов на			
	сетку; плоских ударов в средней зоне площадки			
	Быстрые атакующие удары со смещением игрока			
75	к задней линии, удары по низкой траектории в		2	
	среднюю зону площадки. Комбинационная игра.			
	Жонглирование открытой и закрытой стороной			
76	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		2	
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.			
	Игры в парах.		<u> </u>	
	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-			
77	далеких по прямой, по диагонали, в правый и		2	
	левый угол площадки. Игры в парах.			
78	Открытый турнир к 8 Марта		2	
	Совершенствование техники ударов сверху			
79	закрытой стороной ракетки и ударов на сетке.		2	
	Игры в смешанных парах.			
	-			

	Τ_		1		1
	Быстрые атакующие удары со смещением игрока				
80	к задней линии, удары по низкой траектории в		2		
	среднюю зону площадки. Комбинационная игра.				
81-	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
82	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		4		
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.				
	Игры в парах.				
83-	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
84	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		4		
	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игра в парах.				
85-	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-				
86	далеких по прямой, по диагонали, в правый и		4		
	левый угол площадки. Игры в парах.				
87-	Проведение учебно-тренировочных занятий в	1	3		
		1	3		
88	группах. Совершенствование техники				
00	выполнения ударов				
89-	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и				
90	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		4		
	перемещениях на задней линии поля.				
91-	Совершенствование ударов: высоко-далеких				
92	ударов по прямой, по диагонали, в правый и		4		
	левый угол площадки; укороченных ударов на				
	сетку; плоских ударов в средней зоне площадки				
93	Быстрые атакующие удары со смещением игрока				
	к задней линии, удары по низкой траектории в		2		
	среднюю зону площадки. Комбинационная игра.				
94-	Жонглирование открытой и закрытой стороной				
95	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		4		
	ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.				
	Игры в парах.				
96	Контрольные нормативы. Спортивные игры.		2		
97-	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и				
98	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		4		
70	перемещениях на задней линии поля.				
	Быстрые атакующие удары со смещением игрока				
99			2		
99	к задней линии, удары по низкой траектории в		2		
	среднюю зону площадки. Комбинационная игра.				
100	Жонглирование открытой и закрытой стороной		4		
100-	ракетки. Подача открытой и закрытой стороной		4		
101	ракетки из средней стойки. Передвижения				
	выпадами вперед. Игра в парах.				
	Совершенствование ударов: высоко-далеких				
102-	ударов по прямой, по диагонали, в правый и		4		
103	левый угол площадки; укороченных ударов на				
	сетку; плоских ударов в средней зоне площадки				
104	Открытый турнир к Дню Победы		2		
105-	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-				
106	далеких по прямой, по диагонали, в правый и		4		
	левый угол площадки. Игры в парах.				
	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и				
107	левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в		2		
	перемещениях на задней линии поля.				
108	Учебные игры в парах, смешанных парах.	1	2		
				1	1

Промежуточная аттестация в форме тестов.			
Итого:	20	196	
	2	16	

Рабочая программа «**Бадминтон**»

(2-й год обучения)

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Год обучения: 1 год

Содержание

- 1. Пояснительная записка
- 2. Календарно тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по бадминтону составлена на основе государственной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М.М. Зверева, М., «Просвещение, 1986г.; учебника под редакцией Лифшица В. Е. – президента Федерации бадминтона. Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по бадминтону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности. Программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в бадминтон, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

<u>образовательные:</u>

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
 - обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения дети должны:

знать:

- правила игры в бадминтон;
- теорию игры в бадминтон;
- размеры площадки;
- высоту сетки;
- технику и тактику игры в бадминтон.

<u>уметь:</u>

- самостоятельно провести разминку;
- правильно передвигаться на площадке;
- имитировать удары с передвижением по площадке;
- выполнять различные удары;
- взаимодействовать в парной игре.

обладать:

- умением выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия;
 - командная (парная игра) должна обладать коммуникативными способностями;
 - основами толерантного мышления.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке. Оценивается участие в соревнованиях.

Два раза в год проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке.

Цель преподавания дисциплины.

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в бадминтон.

Методика обучения.

- 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
 - 3. Технику и тактику игры, методы обучения.
- 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
 - 5. Методику проведения занятий с игроками.
 - 6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
 - 7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
 - 8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
 - 9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во	у часов	Да	ата	
п/п		теория	практи		дения	
		1	ка			
				По	По	
				плану	факту	
	ТБ на занятиях, развитие бадминтона в					
1	России, правила игры в бадминтон,	_				
	воспитание умения слушать и выполнять	2				
	команду.					
2	Обучение игровым стойкам, развитие		2			
	координации движения, развитие гибкости.					
3	Повторение пройденного материала,					
	развитие координации движений,		2			
	воспитание силы воли					
4	Обучение игровым стойкам, развитие					
	гибкости лучезапястного сустава,	1	1			
	воспитание дисциплины					
5	Закрепление техники выполнения, развитие		2			
	ловкости, воспитание силы воли.		2			
	Подготовка места к занятиям бадминтоном.					
6	Размеры игровой площадки. Жонглирование					
	открытой и закрытой стороной ракетки.	2				
	Универсальная хватка.					
	Самонаблюдение и самоконтроль на					
7	занятиях по бадминтону. Европейская					
	хватка. Жонглирование открытой и закрытой	1	1			
	стороной ракетки					
8	Работа ног в перемещениях игрока по					
	площадке. Перемещения скрестным шагом.		2			
	Высокая подача.					
	Подача открытой и закрытой стороной					
9	ракетки из основной стойки. Передвижения		2			
	приставным шагом. Игры в парах.		4			
	Подача открытой и закрытой стороной					
10	ракетки из основной стойки. Передвижения		2			
	приставным шагом. Подвижные игры.					
11	Игровые стойки - атакующая, защитная.					
	Обмен высокими ударами через сетку.		2			
	Развитие ловкости. ОРУ.					
12	Игровые стойки - атакующая, защитная.					
	Обмен высокими ударами через сетку.		2			
	Развитие ловкости. СУ.					
1.5	Изучение и закрепление схемы движений					
13	скрестным шагом в перемещениях игрока по					
	площадке. Формирование простейшего		2			
	навыка высокого удара через сетку. Игры в		_			
	парах.					
14	Высокая подача. Короткая подача. Понятие		1			
	«зоны». Сдача контрольных нормативов.					
1.5	Физическая подготовка бадминтониста.		4			
15	Характеристика основных физических		1			

подготовки с особенностями в современной игрс. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой. Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Подижные игры. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой и ракетки. Подача открытой и закрытой и удара к него выборы и учение к особенностями в современной игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и девой диагонали. В бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней динии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правылами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильков. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средей стойки. Передвижения выпадами внеропу. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изаратой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изара открытой и закрытой стороной ракетки из зак		качеств бадминтониста, связь физической			
основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Подвижные игры. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подтотовки с особенностями в современной и игре. Высокие удары по линии. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Схрестный паг в перемещениях на задней дини поля. Спортивные шгры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Озакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных онизбок при се выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки. Изирам открытой и закрытой стороной ракстки из наком общения из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки из					
Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтописта, связь физической подтотовки сосбенностями в современной 1 игре. Высокие удары по диагонали. Повятие правоб и левой диагонали в бадминтопос. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 20 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из оредней стойки. Передвижения выпадами в сторопу. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из накрытой и закрытой стороной ракетки из накрытой стороной ракетки из накрытой и закрытой стороной ракетки из накрытой стороной раке		игре. Жонглирование открытой и закрытой			
16 Выполиснию короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. 2 17 18 18 18 18 18 18 18		стороной ракеткой.			
сверху справа. Постановка точки удара.		Основные технические требования к			
Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху страва. Постановка точки удара. Подвижные игры. Подача открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физической подтотовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали подтитоне. Скрестный паг в перемещениях на задней дини поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и соверненствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных опибок при её выполнении. 20 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами внеред. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из изакрытой стороной ракетки изакрытой стороной ракетки изакрытой стороной ракетки изакрытой стойки. Удары сбеку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадмин	16	выполнению короткой подаче. Высокий удар			
Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверку справы. Постановка точки удара. Подвижные игры. 2		сверху справа. Постановка точки удара.		2	
17 Выполиснию короткой подаче. Высокий удар серху справа. Постановка точки удара. 2 18 18 18 19 19 18 18 19 19					
сверху справа. Постановка точки удара. Подвижные игры. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физических карактеристика основных физической подготовки с особешностями в современной игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали. Понятие правой и левой диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней 2 лици поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки подача открытой и закрытой стороной ракетки из шизкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из изакрытой стороной ракетки из изакрытой стороной ракетки из изакрытой стороной ракетки из изакрыт		Основные технические требования к			
разврание и постановка точки удара. — Высокие удары по диагонали Выпадами вперед. — Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали выполнении. — Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали выполнении. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали выполнении. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали в бадминтоне. Обративные итры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ощибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из накрытой	17	выполнению короткой подаче. Высокий удар			
Подвижные игры. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки. Подача открытой и закрытой стороной ракстки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по днагонали. Понятие правой и левой диагонали. В бадминтопис. Скрестный шаг в перемещениях на задней динии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных опибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из дерактой и закрытой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из дерактой и закрытой стороной ракетки из дерактой и закрытой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из дерактой и закрытой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из дерактой и закрытой стороной ракетки из дерактой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из дерактой		_ =		2	
Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней дини поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных опинбок при её выполнении. Разбор возможных опинбок при её выполнении. Разбор возможных опинбок при её выполнении. Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнении. Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнения Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнения Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнения Разбор возможных опинбок при её выполнения Разбор возможных опинбок при её выполнении Разбор возможных опинбок при её выполнения Разбор возможных опинбок при её выполнении					
18					
стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физический подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней диагонали выполнение и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 21 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. И закрытой стороной ракетки из назкрытой стороной ракетки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 оруч.	18				
игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной 1 игре. Высокие удары по линии. Высокие удары по линии. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали. В бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней динии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при сё выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из дакрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбеоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бамминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ору.		1			
Игры в парах. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по линии. Высокие удары по линии. Высокие удары по линии. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошнбок при сё выполнении. 2		стойки. Передвижения выпадами вперед.		2	
19					
19		1 1			
подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по линии. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскстбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 21 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. 23 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 24 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правостороней стойки. Удары сбоку. 26 Стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левостороней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 1 ОРУ.	19	± ±			
игре. Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпалами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из низкой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонией стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонией стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сбоку. 2 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 1 ОРУ.			1	1	
Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из левостороней стойки. Удары сбоку. 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левостороней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1		_			
20 правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) 2 21 лодачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 2 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. 2 23 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2 24 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах 2 25 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изакрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 26 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Изакрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 2 26 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ. 1 1					
Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол) Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. И закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. И закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. И закрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1	20				
Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 2 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2 Конглирование открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2 2 2 2 2 2 2 2 2				2	
Закрепление и совершенствование высокой подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 2 2 2 2 2 2 2 2 2					
21 подачи. Ознакомление с правилами выполнения короткой подачи. Разбор возможных опшбок при её выполнении. 2 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. 2 23 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2 24 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах 2 25 Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 26 жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 2 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ. 1 1					
выполнения короткой подачи. Разбор возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 1 ОРУ.	21	=			
Возможных ошибок при её выполнении. 22 Изучение и постановка точки удара с помощью специальных тренажеров и учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1		<u> </u>		2	
22		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
учебных фильмов. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1	22	Изучение и постановка точки удара с			
Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2		помощью специальных тренажеров и	2		
23 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. 2 24 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах 2 25 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 26 Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 2 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ. 1 1		учебных фильмов.			
закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из акрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Истрытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1		Жонглирование открытой и закрытой			
стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Илодача открытой и закрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1	23	• •			
стойки. Передвижения выпадами вперед. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Илодача открытой и закрытой стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1		закрытой стороной ракетки из средней		2	
Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из акрытой стороной ракетки из девостороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 2 2 2 2 2 2 2 2 2					
24 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из низкой стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах 2 25 Жонглирование открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. 2 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 2 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). ОРУ. 1					
стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой 25 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из делевосторонней стойки. Удары сбоку. 26 Стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из делевосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.	24				
стойки. Передвижения выпадами в сторону. Игры в парах Жонглирование открытой и закрытой 25 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из делевосторонней стойки. Удары сбоку. 26 Стороной ракетки. Подача открытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из делевосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.		закрытой стороной ракетки из низкой		2	
Жонглирование открытой и закрытой и закрытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой и стороной ракетки из девосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 1 ОРУ. 1 1		стойки. Передвижения выпадами в сторону.			
25 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из 2 левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.		Игры в парах			
закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки из 2 левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.					
правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.	25	1			
правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах. Жонглирование открытой и закрытой 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из 2 левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.				2	
Жонглирование открытой и закрытой 26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из 2 левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.					
26 стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из левосторонней стойки. Удары сбоку. 2 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ. 1					
закрытой стороной ракетки из 2 левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.		Жонглирование открытой и закрытой			
левосторонней стойки. Удары сбоку. 27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 ОРУ.	26	1			
27 Изучение терминологии в спортивном бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 OPУ.				2	
бадминтоне. Спортивные игры (волейбол). 1 1 OPУ.		левосторонней стойки. Удары сбоку.			
OPY.	27	1 , 1			
			1	1	
Жонглирование открытой и закрытой		ОРУ.			
Monthipodume of applied in Suapplied		Жонглирование открытой и закрытой			

28	стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление		2		
20	точки удара во время практических занятий.		2		
29	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление				
29	точки удара во время практических занятий.		2		
			2		
	Игры в парах.				
20	Жонглирование открытой и закрытой				
30	стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение		2		
	«Старт к волану». ОРУ. Игры в парах.				
0.1	Жонглирование открытой и закрытой				
31	стороной ракетки. Удары открытой и		2		
	закрытой стороной ракетки. Закрепление		2		
	точки удара. Игры в парах.				
22	Удары открытой и закрытой стороной				
32	ракетки. Передвижения из высокой, низкой,				
	средней стойки игрока приставным шагом		_		
	вправо, влево в передней зоне площадки с		2		
	отбиванием волана открытой и закрытой				
	стороной ракетки на заднюю линию.				
	Жонглирование открытой и закрытой				
33	стороной ракетки. Высокий удар сверху				
	открытой стороной ракетки. Передвижения				
	скрестным шагом в средней зоне площадки с		2		
	отбиванием волана снизу открытой и				
	закрытой стороной ракетки. Игры в парах.				
	Специальная физическая подготовка.				
34	Особенности воспитания физических				
	качеств на начальном этапе, углубленном и	1	1		
	совершенствования. Спортивные игры	1	1		
	(теннис).				
	Передвижения из высокой, низкой, средней				
35	стойки игрока приставным шагом вправо,				
	влево в передней зоне площадки с		2		
	отбиванием волана открытой и закрытой		2		
	стороной ракетки на заднюю линию.				
	Жонглирование открытой и закрытой				
36	стороной ракетки. Удары открытой и				
	закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в		2		
	парах.				
	Формирование грубого навыка по				
37	выполнению высокого удара по линии и				
	диагонали во время практических занятий в		2		
	парах.				
38	Новогодний турнир по бадминтону		2		
	Прикладные упражнения и технические				
39	действия в бадминтоне: для развития				
	реакции; для развития внимания; для		2		
	развития мышления. Игры в парах.				
40	Влияние занятий бадминтоном на состояние				
	здоровья человека. Спортивные игры	1	1		
	(настольный теннис).	_	_		
	Жонглирование открытой и закрытой				
41	стороной ракетки. Подача открытой и		_		
	закрытой стороной ракетки из		2		
L	omperon punction has	<u> </u>		l .	l .

	правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.			
	Передвижения игрока приставным шагом			
42	вправо, влево в передней зоне площадки с			
	отбиванием волана открытой и закрытой		2	
	стороной ракетки на заднюю линию.		_	
43	Выполнение ударов на сетке. Техника		2	
	защитных ударов. Игры в парах.		2	
	Жонглирование открытой и закрытой			
44	стороной ракетки. Подача открытой и			
	закрытой стороной ракетки из		2	
	правосторонней стойки. Удары сверху.		2	
	Игры в парах.			
	Высокие удары по диагонали. Понятие			
45	правой и левой диагонали в бадминтоне.			
	Скрестный шаг в перемещениях на задней		2	
	линии поля. Парные игры.			
4.5	Совершенствование техники ударов сверху			
46	закрытой стороной ракетки и ударов на		2	
	сетке. Игры в смешанных парах.			
47	Передвижения из высокой, низкой, средней			
47	стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с			
	отбиванием волана открытой и закрытой		2	
	стороной ракетки на заднюю линию.			
	Совершенствование ударов: высоко-далеких			
48	ударов по прямой, по диагонали, в правый и			
	левый угол площадки; укороченных ударов			
	на сетку; плоских ударов в средней зоне		2	
	площадки			
	Жонглирование открытой и закрытой			
49	стороной ракетки. Подача открытой и			
	закрытой стороной ракетки из		2	
	правосторонней стойки. Удары сверху.		2	
	Игры в парах.			
	Жонглирование открытой и закрытой			
50	стороной ракетки. Подача открытой и			
	закрытой стороной ракетки из средней		2	
	стойки. Передвижения выпадами вперед.			
51.	Игра в парах. Организация и проведение соревнований по			
J1.	бадминтону. Значение спортивных			
	соревнований и их место в учебно-	_		
	тренировочном процессе. Виды	2		
	соревнований.			
	Передвижения из высокой, низкой, средней			
52	стойки игрока приставным шагом вправо,			
	влево в передней зоне площадки с		2	
	отбиванием волана открытой и закрытой			
	стороной ракетки на заднюю линию.			
53.	Совершенствование ударов: «смеш»,			
	высоко-далеких по прямой, по диагонали, в		_	
	правый и левый угол площадки. Игры в		2	
	парах.			

54	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2	
55	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2	
56	Турнир к 23 февраля		2	
57	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2	
58	Выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям. Игра смешанными парами.	1	1	
59	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2	
60	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2	
61	Турнир к 8 Марта		2	
62	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки		2	
63	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.		2	
64	Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне. Игры в парах.	1	1	
65	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	1	1	
66	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2	
67	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из		2	

	правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		
68	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	2	
69	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.	2	
70	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.	2	
71	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанны парах.	2	
73	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.	2	
74	Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	2	
75	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.	2	
76	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	2	
77	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.	2	
78	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.	2	
79	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах.	2	
80	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.	2	
81- 82	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и	4	

		I	T	T	I
	закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху.				
	Игры в парах.				
83- 84	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней		4		
	стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		•		
85-	Совершенствование ударов: «смеш»,				
86	высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в		4		
	парах.				
87- 88	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах. Совершенствование техники выполнения ударов	1	3		
89- 90	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне.				
	Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		4		
91-	Совершенствование ударов: высоко-далеких				
92	ударов по прямой, по диагонали, в правый и				
	левый угол площадки; укороченных ударов		4		
	на сетку; плоских ударов в средней зоне				
0.2	площадки		2		
93	Турнир ко Дню Победы		2		
94-	Жонглирование открытой и закрытой				
95	стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из				
	правосторонней стойки. Удары сверху.		4		
	Игры в парах.				
96	Контрольные нормативы. Спортивные игры.		2		
97-	Высокие удары по диагонали. Понятие				
98	правой и левой диагонали в бадминтоне.				
	Скрестный шаг в перемещениях на задней		4		
	линии поля. Парные игры.				
00	Быстрые атакующие удары со смещением				
99	игрока к задней линии, удары по низкой		2		
	траектории в среднюю зону площадки.		2		
	Комбинационная игра. Жонглирование открытой и закрытой				
100-	стороной ракетки. Подача открытой и				
101	закрытой стороной ракетки из средней		_		
101	стойки. Передвижения выпадами вперед.		4		
	Игра в парах.				
	Совершенствование ударов: высоко-далеких				
102-	ударов по прямой, по диагонали, в правый и				
103	левый угол площадки; укороченных ударов		4		
	на сетку; плоских ударов в средней зоне				
104	площадки				
104- 105	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в				
103	правый и левый угол площадки. Игры в		4		
	парах.				
	hav.	I	l	1	I

106-	Высокие удары по диагонали. Понятие			
107	правой и левой диагонали в бадминтоне.			
	Скрестный шаг в перемещениях на задней		4	
	линии поля. Парные игры.			
108	Учебные игры в парах, смешанных парах.	1	1	
	Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	
	Итого:	19	197	216