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.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДОД
_____ Т.В. Шацких
Приказ № 151
от «07» мая 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

с. Становое, 2024 год

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, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. 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 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.

Актуальность программы 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 учебно-тренировочного 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 идея программы - 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 тактико-технические 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. Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин. Общее количество часов в год: 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 объединения	Длительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Бадминтон	2 акад. часа по 45 минут	3	108	6	216

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

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

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
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 подготовка	4	68	72
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)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Физическая культура и спорт в России	2	-	2
2.	Развитие бадминтона в России и за рубежом	4	-	4
3.	Инвентарь и площадка для игры	4	-	4
4.	Общая и специальная физическая подготовка	4	78	82
5.	Первоначальное обучение игре	2	63	65
6.	Изучение основ техники и тактики бадминтона	2	46	48
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 учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочных в одиночной, смешанной и парной категориях.

6. **Техническая подготовка**.

Цель и задачи технической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных 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;
   Г) 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 контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	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 щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок, и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках игроки стоят на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

«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 проведения	Ответственный
1	Беседа на тему: «Мои летние каникулы»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	Акция ко Дню учителя	октябрь	Педагог дополнительного образования
3	День народного единства	ноябрь	Педагог дополнительного образования
4	Беседа о безопасности в зимнее время года	декабрь	Педагог дополнительного образования
5	Акция ко Дню снятия блокады Ленинграда	январь	Педагог дополнительного образования
6	Беседа ко Дню защитника отечества 23 февраля	февраль	Педагог дополнительного образования
7	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	март	Педагог дополнительного образования
8	«Окна Победы» (День Победы в ВОВ 1941-1945 годов)	май	Педагог дополнительного образования

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.
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, 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 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, 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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	По плану	По факту
1	ТБ на занятиях, развитие бадминтона в России, правила игры в бадминтон, воспитание умения слушать и выполнять команду.	2			
2	Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости.		2		
3	Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли		2		
4	Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезапястного сустава, воспитание дисциплины	1	1		
5	Закрепление техники выполнения, развитие ловкости, воспитание силы воли.		2		
6	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	2			
7	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по 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		
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		
13	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	1		
15	Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракеткой.	1	1		
16	Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Игры в парах		2		
17	Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа.		2		

	Постановка точки удара. Подвижные игры.				
18	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		2		
19	Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по линии.	1	1		
20	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол)		2		
21	Закрепление и совершенствование высокой подачи. 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.		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 из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
26	Жонглирование 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		
28	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий.		2		
29	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий. Игры в парах.		2		
30	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». ОРУ. Игры в парах.		2		
31	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Закрепление точки удара. Игры в парах.		2		
32	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 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		
	Жонглирование открытой и закрытой стороной				

33	ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		2		
34	Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (теннис).	1	1		
35	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		
36	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах.		2		
37	Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах.		2		
38	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		
39	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.		2		
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	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		
44	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
45	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2		
46	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах.		2		
47	Передвижения из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в		2		

	передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.				
48	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		
49	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
50	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
51.	Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.	2			
52	Новогодний турнир по бадминтону		2		
53	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали , в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		2		
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	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
57	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля.		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	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке.		2		

	Игры в смешанных парах.				
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 правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
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.		2		
71	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанны парах.		2		
73	Открытый турнир к 23 февраля		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	Открытый турнир к 8 Марта		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 закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		4		
83-84	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
85-86	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		4		
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.		4		
91-92	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		4		
93	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
94-95	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		4		
96	Контрольные нормативы. Спортивные игры.		2		
97-98	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля.		4		
99	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
100-101	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
102-103	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		4		
104	Открытый турнир к Дню Победы		2		
105-106	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		4		
107	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля.		2		
108	Учебные игры в парах, смешанных парах.	1	2		

	Промежуточная аттестация в форме тестов.				
Итого:		**20**	**196**		
		216			

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, 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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	По плану	По факту
1	ТБ на занятиях, развитие бадминтона в России, правила игры в бадминтон, воспитание умения слушать и выполнять команду.	2			
2	Обучение игровым стойкам, развитие координации движения, развитие гибкости.		2		
3	Повторение пройденного материала, развитие координации движений, воспитание силы воли		2		
4	Обучение игровым стойкам, развитие гибкости лучезапястного сустава, воспитание дисциплины	1	1		
5	Закрепление техники выполнения, развитие ловкости, воспитание силы воли.		2		
6	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	2			
7	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по 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		
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		
13	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		
15	Физическая подготовка бадминтониста. Характеристика основных физических		1		

	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. Постановка точки удара. Игры в парах		2		
17	Основные технические требования к выполнению короткой подаче. Высокий удар сверху справа. Постановка точки удара. Подвижные игры.		2		
18	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игры в парах.		2		
19	Характеристика основных физических качеств бадминтониста, связь физической подготовки с особенностями в современной игре. Высокие удары по линии.	1	1		
20	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Спортивные игры (баскетбол)		2		
21	Закрепление и совершенствование высокой подачи. 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 из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
26	Жонглирование 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		
	Жонглирование открытой и закрытой				

28	стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий.		2		
29	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары сбоку. Закрепление точки удара во время практических занятий. Игры в парах.		2		
30	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары снизу. Упражнение «Старт к волану». ОРУ. Игры в парах.		2		
31	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Закрепление точки удара. Игры в парах.		2		
32	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 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		
33	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.		2		
34	Специальная физическая подготовка. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования. Спортивные игры (теннис).	1	1		
35	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		
36	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ. Игры в парах.		2		
37	Формирование грубого навыка по выполнению высокого удара по линии и диагонали во время практических занятий в парах.		2		
38	Новогодний турнир по бадминтону		2		
39	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Игры в парах.		2		
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		2		

	правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.				
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		
44	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
45	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		2		
46	Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки и ударов на сетке. Игры в смешанных парах.		2		
47	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		
48	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		
49	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		2		
50	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		2		
51.	Организация и проведение соревнований по бадминтону. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований.	2			
52	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		
53.	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали , в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		2		

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		

	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 стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
85-86	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		4		
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		
91-92	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		4		
93	Турнир ко Дню Победы		2		
94-95	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из правосторонней стойки. Удары сверху. Игры в парах.		4		
96	Контрольные нормативы. Спортивные игры.		2		
97-98	Высокие удары по диагонали. Понятие правой и левой диагонали в бадминтоне. Скрестный шаг в перемещениях на задней линии поля. Парные игры.		4		
99	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Комбинационная игра.		2		
100-101	Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Подача открытой и закрытой стороной ракетки из средней стойки. Передвижения выпадами вперед. Игра в парах.		4		
102-103	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		4		
104-105	Совершенствование ударов: «смеш», высоко-далеких по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Игры в парах.		4		

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