

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
г. Людиново Калужской области

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Средняя школа №4»

Т.А. Макаренко
30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Бадминтон»

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор программы:
Самадова Олеся Анатольевна,
учитель физической культуры

г. Людиново
2024 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год для детей 10-15 лет, стартового уровня освоения. Язык реализации программы – русский.

О предмете и его роли в обществе

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как бадминтон, развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в редакции от 15 мая 2023 г.).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства Просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ- 3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе « Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

7. Устав МКОУ «Средняя школа №4».

8. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в МКОУ «Средняя школа №4».

Актуальность данной программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Бадминтон позволяет решить проблему организации свободного времени детей и подростков, повысить интерес к этому виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Новизна программы «Бадминтон» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться бадминтоном с «нуля» тем детям, которые еще не знакомы с правилами этой игры. В игре развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительная особенность программы состоит в том, что она базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно – ориентированного обучения и персонализации подготовки. В условиях небольшого школьного зала посредством бадминтона достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Программа модифицированная. Составлена на основе программы Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов, а также в соответствии с ФГОС ООО.

Особенности возрастной группы.

Обучение рассчитано на детей 10-15 лет.

Уровень освоения программы – стартовый.

Объем программы – 34 часа.

Срок освоения программы – 1 час в неделю, 34 учебные недели в год.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Условия реализации программы.

В программе используются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие интереса к систематическим занятиям спортом посредством спортивной игры бадминтон.

Задачи:**Обучающие:**

- обучить учащихся технике игры;
- обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
- воспитать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать у учащихся устойчивую мотивацию к занятиям бадминтоном.

Развивающие:

- развить основные физические качества - силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию движений.
- формировать и развивать психические процессы учащихся (внимание, мышление, память).

1.3. Учебный план.

№	Наименование темы/раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка, техника безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, анализ
3	Техническая подготовка	15	-	15	Наблюдение, анализ
4	Тактическая подготовка	6	-	6	Наблюдение, анализ
5	Учебно-тренировочные занятия	2	-	2	Наблюдение, анализ
6	Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение, анализ
Итого		34	1	33	

1.4. Содержание программы.**Тема 1. Вводное занятие (1 ч)**

Теория. Инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «История развития бадминтона», правила бадминтона, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий. Введение в программу обучения, обсуждение целей и задач обучения.

Тема 2. Общая физическая подготовка (9 ч)

Теория. Понятие физические качества человека, методика. (в процессе занятий).

Практика. Упражнения для развития быстроты и реакции в бадминтоне: Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции. Бег с хода на короткие дистанции. Старты из

различных положений. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя. Челночный бег по ширине и длине бадминтонной площадки, на ближнюю и дальнюю линию. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно. Прыжки с высоким подниманием бедра. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.

Упражнения для развития координационных способностей в бадминтоне: Челночный бег. Ускорения с поворотами по сигналу. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.

Упражнения для развития силовых способностей:

Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками. - Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелями, с медболом). - Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями). Прыжки в глубину выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.). Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.

Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Тема 3. Техническая подготовка (15 ч)

Теория: правила техники в бадминтоне. (в процессе занятий).

Практика:

Изучение техники бадминтона проходит в несколько основных этапов.

I этап. Имитация движений. Проводится в начале обучения с использованием ракетки.

II этап. Упражнения с подвесным воланом. Выполняются при отработке техники ударных движений для облегчения перехода от имитации к летящему волану.

III этап. Упражнения с подбрасыванием волана партнером. Волан подбрасывается вверх на высоту 4–5 м от пола.

IV этап. Упражнения для отработки удара на игровом поле. Один из партнеров точно направляет волан ударом ракетки на занимающегося, отрабатывающего удар. Упражнение позволяет не затрачивать энергию на выход к волану, а сосредоточиться на технике выполнения того или иного удара.

V этап. Игра.

Упражнения для обучения и отработки подачи. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи.

Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.

Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки). Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.

Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик

полета волана при выполнении определенных ударов. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии. Поочередная плоская и высокая подача.

Отработка подач в игре. Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

Поочередная имитация ударов справа и слева. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвешенного волана. Выполнение обрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточиться только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.

Отработка ударов в игре. Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя. Отработка удара снизу по подвешенному волану. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана партнером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.

Отработка ударов снизу с вы беганием вперед к сетке от дальней линии. Отработка ударов снизу с от беганием назад от сетки к дальней линии. Отработка ударов снизу в игре.

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху. Имитация удара без волана.

Обучение удару на подвешенном волане. Удар по наброшенному партнером волану.

Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, который отбивает высокой подачей на заднюю линию.

Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона

Игра «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол» «Волан по кругу», «Вышибалы подачей».

Индивидуальные упражнения с воланом и ракеткой.

Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки. Высокое жонглирование.

Тема 4. Тактическая подготовка (6 ч)

Теория: Тактическая подготовка (В процессе занятий).

Практика: Обучение направлять волан в сложные для приема зоны на площадке противника; не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке; заставить противника ошибаться, чередуя высоко-далекие и атакующие удары с игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения; постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их; выполнять все удары в наиболее высокой точке; защищаясь, встречать волан как можно ближе к сетке; постоянно подавлять активность соперника, навязывая ему свою игру; чаще применять те технические приемы и тактические комбинации, которые получаются лучше всего у конкретного занимающегося; по ходу игры целесообразно менять тактику, если она не приносит выигрыша.

Тема 5. Учебно-тренировочные занятия (2ч)

Теория: Детальный разбор игры (в процессе занятий).

Практика: Совершенствование деятельности.

Тема 6. Итоговое занятие (1ч)

Теория: результаты года (в процессе занятия).

Практика: соревнования.

1.5. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- правила игры «Бадминтон»;
- первичные навыки судейства;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма,
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами игры;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий бадминтоном.

Личностные:

- владеть знаниями физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- владеть знаниями контроля и оценки результатов обучения;
- владение знаниями об функциональных возможностях средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- соблюдать меры безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях;
- принимать участие в соревнованиях.

Метапредметные:

- уметь правильно вести счёт по партиям;
- выполнять атакующие и защитные удары;
- выполнять удары по волану перед собой;
- принимать игровые стойки бадминтониста;
- выполнять передвижения по площадке;
- выполнять передвижения бадминтониста: основные условия, способы, технику передвижений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарно-тематический план составляется ежегодно и вынесен в приложение 1.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с разметкой для бадминтона, сеткой бадминтонной(волейбольной)

1. Спортивный зал;
2. Методические материалы, рекомендации;
3. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
4. Воланы;
5. Ракетки;
6. Мячи теннисные;
7. Шарики теннисные
8. Стойки, разметочные фишки и конусы;
9. Гимнастические маты;
10. Секундомер;
11. Свисток.

При дистанционном обучении каждому обучающемуся обеспечивается возможность доступа к средствам ДОТ, в том числе к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляется учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.3. Формы аттестации.

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.4. Контрольно-оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

-выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.

-выполнения тестовых заданий на знание терминологии;

-анализ педагогом и учащимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и в мае с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

-Двигательные способности, координация;

-Концентрация внимания;

-Выполнение заданий;

Формы:

Игровые формы;

Исполнение упражнений

Итоговый контроль проводится в мае. Цель – выявление результатов сформированной уровня умений и навыков.

Формы:

-открытое занятие для родителей и педагогов.

-анализ участия в соревнованиях.

Диагностика личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формы фиксации

Результаты участия в соревнованиях заносятся в журнал дополнительного образования на страницу «Достижения обучающихся». После проведения педагогом диагностики или контроля заполняется информационный лист, в котором отражены данные по каждому обучающемуся.

2.5. Методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

-учебные и методические пособия для педагога и учащихся

-система средств обучения;

-система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия. *Второй компонент* – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий.

Методические рекомендации для родителей.

Дидактические материалы литература по бадминтону видеозаписи и аудиозаписи, презентации; правила поведения на занятиях; словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента служат

- системы средств контроля результативности обучения по программе ;
- диагностические и контрольные материалы;
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

2.6. Календарный учебный график обновляется ежегодно и вынесен в Рабочую программу.

2.6.1. Программа воспитания

Игра бадминтон используется как средство физического развития, и самое главное, воспитания детей. Целью таких занятий становится приобщение ребят к общечеловеческим культурным ценностям.

В процессе тренировок педагог обращает внимание на потребности детей, их личностные особенности, восприятие окружающего мира, на психолого-педагогическую поддержку, необходимость игровой деятельности. В работе с детьми используются приемы и средства, исключая психическое и физическое давление, принуждение, моделируются различные воспитывающие ситуации.

Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Систематические тренировки по бадминтону позволяют сформировать у обучающихся отношение к окружающему миру, необходимость в правильном формировании режима дня, режима работы и отдыха.

Бадминтон наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников.

Программа способствует формированию основ физической и духовной культуры личности, повышению ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

2.7. Список литературы.

Литература для педагога

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007г.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006г.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2007г.
4. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В., 2001г.
5. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997
7. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005
8. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /

Литература для детей

1. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В. 2001г.
2. Бадминтон. Правила соревнований. -2009
3. Галицкий А., Лившиц В. Доступный, как бег трусцой. – М, ФиС, 2005.
4. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон-М, ФиС, 2004
5. Марков Д.М. Бадминтон- 2000.
6. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

7. Смирнов Ю.П. Бадминтон/ Учебник для ИФК. – 1990.
8. Спортивные игры/ Учебник под ред. Портных Ю.М.-ФиС, 2000

Литература для родителей

- 1.Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. -2004
2. Окунев О. Р. "БАДМИНТОН. Спортивная игра" 2009 г.

Интернет-источники:

1. /products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.
- 2./Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

**Календарно - тематическое планирование
программы «Бадминтон» для детей 10-15 лет
педагог дополнительного образования Самадова О.А.
группа 1 года обучения**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. История и правила игры.				1	групповая			
Тема 2. Общая физическая подготовка				9	В процессе занятий	1	групповая	
2	2	Упражнения для развития силы		1		1	групповая	
3	2	Упражнения для развития координационных способностей		1		1	групповая	
4	2	Упражнения для развития выносливости		1		1	групповая	
5	2	Упражнения для развития быстроты		1		1	групповая	
6	2	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей		1		1	групповая	
7	2	Упражнения на развитие гибкости		1		1	групповая	
8	2	Упражнения на развитие ловкости		1		1	групповая	
9	2	Игры и игровые упражнения с		1		1	групповая	

		элементами бадминтона						
10	2	игры и игровые упражнения с элементами бадминтона		1			1	групповая
Тема 3.Техническая подготовка				15	В процессе занятий			
11	3	Упражнения для развития игровой ловкости		1			1	групповая
12	3	Упражнения для развития специальной выносливости		1			1	групповая
13	3	Сватка ракетки, основная стойка при подаче и приеме волана		1			1	групповая
14	3	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки		1			1	групповая
15	3	Перемещение по площадке		1			1	групповая
16	3	Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану.		1			1	групповая
17	3	Удары в стену воланом: нанесение ударов сбоку – снизу		1			1	групповая
18	3	Высоко-далекая подача.		1			1	групповая
19	3	Высоко-далекий удар, справа – прием.		1			1	групповая
20	3	Укороченный удар, справа – прием.		1			1	групповая
21	3	Короткий удар – подставка на сетке		1			1	групповая
22	3	Плоский удар справа – сбоку, слева- сбоку		1			1	групповая
23	3	Удар на ближнюю линию и дальнюю линию		1			1	групповая
24	3	Знакомство с правилами одиночной и парной игры		1			1	групповая
25	3	Практические одиночные и парные игры		1			1	групповая

Тема 4.Тактическая подготовка			6	В процессе занятий			
26	4	Тактика нападения					
27	4	Тактика персональной защиты	1			1	групповая
28	4	Тактика обманного удара	1			1	групповая
29	4	Командные действия в паре	1			1	групповая
30	4	Блокирование у сетки	1			1	групповая
31	4	Индивидуальные действия	1			1	групповая
Тема 5.Учебно-тренировочные занятия			2	В процессе занятий			
32	5	Воспитание навыков соревновательной деятельности.	1			1	групповая
33	5	Совершенствование тактических действий в игре.	1			1	групповая
34	Итоговое занятие		1			1	групповая
Итого			34	1		33	