

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «12» сентября 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 135 от «18» сентября 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бадминтон»

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет (720 часов)

Автор-составитель:
Киямов Айнур Айратович,
педагог дополнительного образования

Казань 2024

**Информационная карта (Паспорт)
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

	Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Ганкодром» Советского района г. Казани
	Наименование программы	Бадминтон
	Направленность программы	физкультурно-спортивная
	Сведения о разработчике (составителе)	
	ФИО, должность	Киямов Айнур Айратович, педагог дополнительного образования
	Сведения о программе	
	Срок реализации	5 лет (720 часов)
	Возраст обучающихся	7-17 лет
	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая групповая;- индивидуальная.
	Цель программы	приобретение учащимися знаний, умений и навыков шахматной и шашечной игры
	Образовательные уровни	1, 2, 3 года обучения - стартовый уровень, 4-5 года обучения – базовые
	Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы учебных занятий в объединении: коллективное, групповое, индивидуальное; Методы: - наглядный: использование наглядных пособий - словесный (рассказ педагога, объяснение), инструкция беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений - практический (игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, соревнование.)
	Формы мониторинга результативности	Банк достижений занимающихся. Входная диагностика, промежуточный контроль, диагностика завершающего этапа обучения по программе. Открытое занятие. Анализ, обсуждение выступлений на соревнованиях, турнирах.
	Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся 100 %. Участие в конкурсах, фестивалях 30%
	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 г.
	Рецензенты	нет

Оглавление

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	Страницы
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Патриотическое воспитание	11
1.4. Адресат программы	11
1.5. Содержание программы	12
1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	12
1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	13
1.5.3. Учебно-тематический план 2 года обучения	14
1.5.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	15
1.5.5. Учебно-тематический план 3 года обучения	17
1.5.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	18
1.5.7. Учебно-тематический план 4 года обучения	20
1.5.8. Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения	22
1.5.9. Учебный план 5-го года обучения	24
1.5.10. Содержание учебного плана 5-го года обучения	26
1.5.11. Общефизическая подготовка	27
1.5.12. Специально-физическая подготовка	29
1.6. Планируемые результаты	30
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	35
2.1. Формы аттестации/контроля	35
2.2. Диагностический инструментарий	36
2.3. Методические обеспечение	38
2.4. Условия реализации программы	47
2.5. Список литературы	48
2.5.1. Литература для педагога	48

2.5.2. Литература для обучающихся	49
Приложения:	50
Модуль План воспитательной работы	51
Календарный учебный график	53

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бадминтон» (далее – программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возраст, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.)
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральный проект «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»,
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015),
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУДО «Центр детского творчества Танкодром» Советского района г.Казани;
- Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ Танкодром (Приказ № 5 от 27.01.2017).

Актуальность программы

Бадминтон доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – бадминтон - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог во время уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий бадминтоном. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия бадминтоном способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности бадминтона создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бадминтон, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему, отчасти, позволит дополнительное образование по программе «Бадминтон», направленной на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность бадминтона, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Бадминтон позволяет решить проблему занятости у учащихся свободного времени, пробуждение интереса к спортивным играм, в частности бадминтону. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Новизна данной программы в том, что она позволяет расширить базовую программу по предмету «Физическая культура» и способствует популяризации бадминтона как вида спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа состоит из 2-х модулей:

В первый год обучения направлена на ознакомление правилами, техникой, играми с элементами бадминтона, с историей. Второй и третий год обучения эти же разделы углубляют, идет ознакомление и закрепление тактических приёмов.

Четвертый и пятый год обучения по содержанию очень похожи. На четвертом году обучения идет закрепление тактических приемов и совершенствование техники, на пятом году обучения работа на совершенствование и участия большее участие в турнирах и соревнованиях.

Уровень освоения программы: 1, 2 и 3 года обучения - стартовый, 4– 5 год обучения – базовый.

1.2. Общая цель образовательной программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бадминтоном.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела «Спортивные игры (бадминтон)»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике бадминтона.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в бадминтон;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

1. *Техническая*, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:

- Участии в тренировочных играх, в соревнованиях по шахматам;
- В решении шахматных задач, в т.ч и с помощью программного обеспечения, участии в сеансах одновременной игры.

Компетентностный подход выражен:

- В проведении педагогом инструктажей;
- В применении индивидуальных форм работы;
- В анализе сыгранных матчей;
- В рекомендациях по решению комбинаций.

Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:

- Педагогическое наблюдение;
- Учет результативности обучаемых в соревнованиях.

2. *Интеллектуальная*, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:

- Осуществлении обучающимися анализа игры, прогноза игры;
- Изучении специализированной литературы;
- В анализе и обсуждении сыгранных матчей лучших баскетболистов.

Компетентностный подход выражен:

• В организации педагогом педагогического консультирования при отборе тематического материала;

- В проведении бесед;
- В применении индивидуальных и групповых форм работы.

Формами отслеживания роста предметной компетенции является:

- Оценка результативности участия обучаемых в соревнованиях и первенствах по бадминтону.

Цели и задачи по годам обучения

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Цель:				
Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия бадминтоном, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия бадминтоном, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия бадминтоном, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтон, в организации здорового образа жизни.	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтон, в организации здорового образа жизни.
Задачи:				
Образовательные				
Обучить: начальным правилам и технике игры в бадминтона; правам и обязанностям игрока; истории и происхождении бадминтона	Обучить: правилам и технике игры в бадминтон и основным бадминтон понятиям; исправлять ошибки в технике; правам и обязанностям игрока; истории и происхождении бадминтон	Обучить: основным понятиям о технике и тактике игры в бадминтон; работать над ошибками в технике и тактике; решать задачи по всем пройденным темам	Обучить: технике, тактике, комбинациям и стратегии игры в бадминтон; работе над ошибками в технике и тактике для совершенствования; пользоваться базами данных на ПК для совершенствования спортивного мастерства	Обучить: технике, тактике, комбинациям и стратегии игры в бадминтон; работе над ошибками в технике и тактике для совершенствования; пользоваться базами данных на ПК для совершенствования спортивного мастерства
Воспитательные:				
Применять указанные	Применять указанные	Прививать у учащихся	Прививать навыки самодисциплины;	Прививать навыки самодисциплины;

знания на практике; определять цель игры концентрировать внимание, ценить время; играть в подвижные игры с элементами бадминтона и бадминтон с удовольствием.	знания на практике; определять цель игры концентрировать внимание, ценить время; играть в подвижные игры с элементами бадминтона и бадминтон с удовольствием.	чувство коллективизма, когда они противоборствуют между собой, но выступают единой командой в межгрупповых турнирах. Воспитание культуры общения, воспитание чувства уважения к сопернику	Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки. В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.	Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки. В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.
---	---	---	--	--

Развивающие:

Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать	Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье,
--	--	--	---	--

			организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
--	--	--	---	--

Требования к знаниям и умениям

должен знать:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Правила игры в баскетбол и основные понятия баскетбола; права и обязанности игрока; иметь представление об истории и происхождении бадминтона.	Правила игры в баскетбол и основные понятия баскетбола; технику основных приемов; права и обязанности игрока; иметь представление об истории и происхождении бадминтона.	Историю баскетбола, имена лучших игроков мира, сильнейшие команды России и мира; основы тактики и комбинации баскетбола; порядок проведения и организацию соревнований по бадминтону; правила поведения при игре в бадминтон.	Историю баскетбола, имена лучших игроков мира, сильнейшие команды России и мира; основы тактики и комбинации баскетбола; порядок проведения и организацию соревнований по бадминтону; правила поведения при игре в бадминтон.	Историю развития баскетбола; команды и лучшие игроки Татарстана, России, Европы и Мира; составлять комплексы разминки; правила судейства соревнований, жестикуляцию судьи; правила поведения при игре в бадминтон.

должен уметь:

Применять изученные умения и навыки на практике; определять цель игры; концентрировать внимание.	Применять изученные умения и навыки на практике; определять цель игры, концентрировать внимание; играть в	Уверенно применять тактические приемы и комбинации, сочетать их во время игры; играть в бадминтон с	Уверенно применять тактические приемы и сочетать их в своей игре; применять изученный дриблинг, комбинировать их, совершенствоваться; анализировать свои	Уверенно применять тактические приемы и сочетать их в своей игре; дриблинг, комбинировать их, совершенствоваться строить и
--	---	---	--	--

	бадминтон с удовольствием.	удовольствием; анализировать свои ошибки и видеть ошибки соперника.	ошибки и видеть ошибки соперника.	совмещать командные комбинации во время игры; анализировать свои ошибки и видеть ошибки соперника
--	----------------------------	---	-----------------------------------	---

1.3. Патриотическое воспитание

Патриотизм – одна из важнейших черт всесторонне развитой личности.

У учащихся в возрасте 7-17 лет должно вырабатываться чувство гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого и чувство принадлежности к этнической общности.

Целью патриотического воспитания учащихся 7-17 лет является:

создание воспитывающей среды, способствующей формированию гражданского мировоззрения, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной к нравственному выбору норм поведения в учреждении дополнительного образования и при общении со сверстниками, ориентирующуюся в пространстве традиционных этических представлений.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

1. Моделирование пространства выбора и действия традиционных нравственных норм поведения.
2. Освоение пространства «Малая Родина» (география, природа, история, фольклор, достижения).
3. Формирование устойчивого интереса к знаниям, способности к совместной социально значимой деятельности (игровой, познавательной и досуговой).
4. Формирование у детей представлений о семейных и национальных ценностях.
5. Формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни, знакомство детей с культурными традициями своего народа и традиционными ремеслами.

Рекомендуемые формы организации деятельности:

- мероприятия: (праздник, фестиваль, концерт, встреча с интересным человеком, акция);
- культурные события и совместные дела;
- посещение музеев, театров, выставок;
- игры (народные игры, игра-конкурс, коллективные соревнования, ситуационно-ролевая игра, игра-путешествие, деловые игры, викторины);
- экскурсии по памятным местам и природным объектам;
- совместное чтение книг;
- совместный просмотр познавательных передач, фильмов, мультфильмов о героях Отечества;
- волонтерство;
- проектно-исследовательская деятельность.

1.4 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 7 до 17 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации (продолжительность образовательного процесса, этапы)

- Программа рассчитана на 5 лет обучения.
- Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 5 лет, 720 часов.

Уровень программы – стартовый, базовый.

Формы и режим занятий

- **Форма обучения: очная**
- Занятия проводятся в группах: 2 раза в неделю по 2 часа. Групповая форма с индивидуальным подходом.

1.5 Содержание программы

1.5.1. Учебный план 1 года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	14	12	26		
1.1	История возникновения бадминтона	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.2	Основы здорового образа жизни.	2		2		
1.3	Правила игры в бадминтон.	10	12	22	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	4	30	34		
2.1	Бег 30, 60, 1000 метров.	1	10	11	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	1	8	9	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка.	2	12	13	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в бадминтон.	8	54	62		
3.1	Перемещения по площадке	2	18	20	рассказ, показ	зачет
3.2	Короткие и высоко-далекие подачи	2	16	18	рассказ, показ	
3.3	Техника высоко-далеких ударов	2	12	14	рассказ, показ	зачет
3.4	Короткие удары	2	8	10	рассказ, показ	зачет

4.	Специальная физическая подготовка.	4	12	16		
4.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
4.2	Жонглирование.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
5.	Контрольные игры и испытания.	14	2	16		
5.1	Товарищеские игры.	6		6	игра	зачет
5.2	Разбор проведённых игр.	2	2		рассказ, показ, беседа	зачет
5.3	Контрольные испытания.	-	2	2		сдача нормативов
Всего:		48	96	144		

1.5.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону.

Основные данные об известных игроках и командах

История бадминтона.

Основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 30, 60, 200, 800, 1000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами бадминтона.

Эстафеты с элементами бадминтона

Подвижные игры «Догонялки с воланом», «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с воланом и ракеткой в руках», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в одиночную, парную и парную микст игру.

Раздел 3. Основы техники игры в бадминтон.

Удары с изменением положений, места на площадке.

Смеш.

Высоко-далекий удар.

Укороченный удар.

Подставка.

Откидка.

Жонглирование, ловля волана ракеткой и без после подбрасывания, обманные движения.

Передачи и перебросы в парах через сетку и без сетки меняя силу и направление удара.

Раздел 4. Тактика игры в бадминтон.

Тактика игры у сетки.

Тактические действия при подаче.

Одиночные действия в нападении.

Командные действия в нападении.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры.

Правила игры.

Нарушения и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Одиночные и парные встречи. Турниры. Районные и городские соревнования.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведенных игр.

1.5.3. Учебный план 2-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	16	12	28		
1.1	История возникновения бадминтона	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.2	Основы здорового образа жизни.	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.3	Правила игры в бадминтон.	10	10	20	рассказ, показ	зачет

1.4	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	8	24	32		
2.1	Бег 30, 60, 400, 1000 метров.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	2	8	10	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка.	2	8	10	рассказ, показ	зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в бадминтон.	10	44	54		
3.1	Перемещения по площадке	2	16	18	рассказ, показ	зачет
3.2	Короткие и высоко-далекие подачи	2	10	12	рассказ, показ	зачет
3.3	Техника высоко-далеких ударов	4	8	12	рассказ, показ	зачет
3.4	Короткие удары	2	10	12	рассказ, показ	зачет
4.	Специальная физическая подготовка.	4	12	16		
4.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
4.2	Отбивание волана летящего по неудобной траектории.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
5.	Контрольные игры и испытания.	4	10	14		
5.1	Товарищеские игры.	-	8	8	игра	зачет
5.2	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
5.3	Контрольные испытания.	2	-	2		сдача нормативов
Всего:		42	102	144		

1.5.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону.

Основные данные об известных игроках и командах
История бадминтона, Олимпийских игр
Основы здорового образа жизни; понятия: здоровье, физическое развитие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;
Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.
Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 30, 60, 100, 500, 800, 1500 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами бадминтона.

Эстафеты с элементами бадминтона

Подвижные игры «Догонялки с воланом», «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с воланом и ракеткой в руках», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в одиночную, парную и парную микст игру.

Раздел 3. Основы техники игры в бадминтон.

Удары с изменением положений, места на площадке.

Смеш.

Высоко-далекий удар.

Укороченный удар.

Подставка.

Откидка.

Короткая подача

Высоко-далекая подача

Жонглирование, ловля волана ракеткой и без после подбрасывания, обманные движения.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Передачи и перебросы в парах через сетку и без сетки меняя силу и направление удара.

Раздел 4. Тактика игры в бадминтон.

Тактика игры у сетки.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия при подаче.

Командные действия в защите.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Одиночные действия в нападении.

Командные действия в нападении.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.

Жестикуляции судьи.

Нарушения и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Одиночные и парные встречи. Турниры. Районные и городские соревнования.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведенных игр.

1.5.5. Учебный план 3-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	8	8	16		
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
1.2	Дозирование физических нагрузок.	2	2	4		
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
1.4	История бадминтона, основные данные об известных игроках и командах.	2	-	2	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	6	22	28		

2.1	Бег 60, 1000, 1500, 2000 метров.	-	6	6	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
2.3	Упражнения на тренажёрах, круговая тренировка	2	8	10	рассказ, показ	зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения	2	2	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в бадминтон.	14	24	36		
3.1	Перемещения по площадке	2	6	8	рассказ, показ	зачет
3.2	Короткие и высоко-далекие подачи	4	6	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Техника высоко-далеких ударов	4	4	8	рассказ, показ	зачет
3.4	Короткие удары	4	6	10	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в бадминтон.	20	6	30		
4.1	Тактика обыгрывания подачей.	8	4	12	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактика обыгрывания ударами.	8	4	12	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактические действия в парной игре.	4	2	6	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	4	4	8		
7.	Упражнения на развитие точности подачи	2	2	4	рассказ, показ	зачет
7.1	Упражнения на развитие быстроты движения.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
7.3	Правила игры и судейства.	2	4	6		
11	Правила игры, судейские жесты, нарушения и наказания.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
	Контрольные игры и соревнования.	4	16	20		
	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	зачет
	Участие в соревнованиях.	-	6	6	игра	зачет

	Разбор проведённых игр.	4	4	8	рассказ, показ, беседа	зачет
	Всего:	60	84	144		

1.5.6. Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону.

Основные данные об известных игроках и командах

История бадминтона, Олимпийских игр

Основы здорового образа жизни; понятия: здоровье, физическое развитие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;.

Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.

Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 100, 2000, 3000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами бадминтона.

Эстафеты с элементами бадминтона

Подвижные игры «Догонялки с воланом», «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с воланом и ракеткой в руках», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в одиночную, парную и парную микст игру.

Раздел 3. Основы техники игры в бадминтон.

Удары с изменением положений, места на площадке.

Смеш.

Высоко-далекий удар.

Укороченный удар.

Подставка.

Откидка.

Короткая подача

Высоко-далекая подача.

Жонглирование, ловля волана ракеткой и без после подбрасывания, обманные движения.

Передачи и перебросы в парах через сетку и без сетки меняя силу и направление удара.

Раздел 4. Тактика игры в бадминтон.

Тактика игры у сетки.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия при подаче.

Командные действия в защите.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Одиночные действия в нападении.

Командные действия в нападении.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.

Жестикуляции судьи.

Нарушения и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Одиночные и парные встречи. Турниры. Районные и городские соревнования.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведенных игр.

1.5.7. Учебный план 4-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	4	10		
1.1	Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	2	4	рассказ, показ	зачет

1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.4	История бадминтона, Олимпийских игр	1	-	1	рассказ, показ	зачет
1.5	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	1	-	1	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	3	13	16		
2.1	Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	-	4	4	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег, челноки	-	3	3	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка, упражнения на тренажёрах, техника сдачи норм ГТО	1	2	3	рассказ, показ	зачет
2.4	ОРУ с предметами и без предметов	1	1	2	рассказ, показ	зачет
2.5	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	3	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в бадминтон.	8	28	36		
3.1	Короткие подачи на переднюю и заднюю линию	2	4	12	рассказ, показ	зачет
3.2	Укороченные по сетку удары	4	4	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Высоко-далекие удары	2	4	6	рассказ, показ	зачет
3.4	Жонглирование с усложнением	6	12	18	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в бадминтон.	20	28	46		
4.1	Тактика обыгрывания на подаче	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактика обыгрывания при ударах	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактика игры около сетки.	4	6	10	рассказ, показ	зачет

4.4	Тактика парной игры.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	6	6	12		
5.1	Упражнения на развитие общей выносливости	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.2	Упражнения на развитие игровой ловкости.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.3	Упражнения на улучшения точности подачи	2	2	4	рассказ, показ	зачет
6.	Правила игры и судейства.	4	4	8		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	14	16		
7.1	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	Зачет
7.2	Участие в соревнованиях и турнирах.	-	6	6	игра	зачет
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
Всего:		47	97	144		

1.5.8 Содержание учебного плана 4-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону.

Основные данные об известных игроках и командах

История бадминтона, Олимпийских игр

Основы здорового образа жизни; понятия: здоровье, физическое развитие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;.

Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.

Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 100, 2000, 3000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами бадминтона.

Эстафеты с элементами бадминтона

Подвижные игры «Догонялки с воланом», «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с воланом и ракеткой в руках», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в одиночную, парную и парную микст игру.

Раздел 3. Основы техники игры в бадминтон.

Удары с изменением положений, места на площадке.

Смеш.

Высоко-далекий удар.

Укороченный удар.

Подставка.

Откидка.

Короткая подача

Высоко-далекая подача.

Жонглирование, ловля волана ракеткой и без после подбрасывания, обманные движения.

Передачи и перебросы в парах через сетку и без сетки меняя силу и направление удара.

Раздел 4. Тактика игры в бадминтон.

Тактика игры у сетки.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия при подаче.

Командные действия в защите.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Одиночные действия в нападении.

Командные действия в нападении.

Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.

Жестикуляции судьи.

Нарушения и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Одиночные и парные встречи. Турниры. Районные и городские соревнования.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведённых игр.

1.5.9. Учебный план 5-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	4	10		
1.1	Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	2	4	рассказ, показ	зачет
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.4	История бадминтона, Олимпийских игр	1	-	1	рассказ, показ	зачет
1.5	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	1	-	1	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	3	13	16		
2.1	Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	-	4	4	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег, челноки	-	3	3	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка, упражнения на тренажёрах, техника сдачи норм ГТО	1	2	3	рассказ, показ	зачет
2.4	ОРУ с предметами и без предметов	1	1	2	рассказ, показ	зачет

2.5	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	3	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в бадминтон.	8	28	36		
3.1	Короткие подачи на переднюю и заднюю линию	2	4	12	рассказ, показ	зачет
3.2	Укороченные по сетку удары	4	4	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Высоко-далекие удары	2	4	6	рассказ, показ	зачет
3.4	Жонглирование с усложнением	6	12	18	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в бадминтон.	20	28	46		
4.1	Тактика обыгрывания на подаче	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактика обыгрывания при ударах	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактика игры около сетки.	4	6	10	рассказ, показ	зачет
4.4	Тактика парной игры.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	6	6	12		
5.1	Упражнения на развитие общей выносливости	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.2	Упражнения на развитие игровой ловкости.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.3	Упражнения на улучшения точности броска	2	2	4	рассказ, показ	зачет
6.	Правила игры и судейства.	4	4	8		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	14	16		
7.1	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	Зачет
7.2	Участие в соревнованиях и турнирах.	-	6	6	игра	зачет
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
Всего:		47	97	144		

1.5.10 Содержание учебного плана 5-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону.

Основные данные об известных игроках и командах

История бадминтона, Олимпийских игр

Основы здорового образа жизни; понятия: здоровье, физическое развитие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;

Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.

Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 100, 2000, 3000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами бадминтона.

Эстафеты с элементами бадминтона

Подвижные игры «Догонялки с воланом», «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с воланом и ракеткой в руках», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в одиночную, парную и парную микст игру.

Раздел 3. Основы техники игры в бадминтон.

Удары с изменением положений, места на площадке.

Смеш.

Высоко-далекий удар.

Укороченный удар.

Подставка.

Откидка.

Короткая подача

Высоко-далекая подача.

Жонглирование

Ловля волана ракеткой и без после подбрасывания, обманные движения.

Передачи и перебросы в парах через сетку и без сетки меняя силу и направление удара.

Раздел 4. Тактика игры в бадминтон.

Тактика игры у сетки.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия при подаче.
Командные действия в защите.
Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.
Одиночные действия в нападении.
Командные действия в нападении.
Игра в бадминтон с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений бадминтониста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).
Упражнения для развития специальной выносливости бадминтониста прыгучести, скорости реакции
Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.
Жестикуляции судьи.
Нарушения и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Одиночные и парные встречи. Турниры. Районные и городские соревнования.
Участие в соревнованиях.
Разбор проведенных игр.

1.5.11. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, уступом. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости и направления движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол, бадминтон, волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

1.5.12 Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим

выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска удара. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация ударов с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Метание теннисных мячей различного на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку в обруч на точность попадания в цель. Поддачи волана через бадминтонную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Удары по волану в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля волана в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля после приседа с попаданием в цель. Метание теннисного мяча и волана во внезапно появившуюся цель. Броски волана в верх с последующей ловлей. Ловля волана после подкидывания с поворотом, приседом, прыжком, хлопком, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с воланом и без в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Жонглирование на месте и в движении; жонглирование с одним и двумя воланами; передвижение по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Жонглирование попеременно правой и левой рукой со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей, подачей и бросками волана. Перемещения по одному, с партнером в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 30м, 60м, 100м, 800 м, 1000м, 1500м.

1. Планируемые результаты

Год обучения	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты
1 год обучения	<p>-выполнять правила техники безопасности на занятиях</p> <p>-получать теоретические сведения о бадминтоне, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;</p> <p>- улучшат общую физическую подготовку;</p> <p>-выполнять</p> <p>- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</p> <p>- научиться жонглированию;</p> <p>- научиться ударам: с места, в прыжке, по прямой линии, по диагонали;</p> <p>- научиться подачами: короткая, высоко-далекая;</p> <p>- научится применять во время игры тактические взаимодействия;</p>	<p>1. Положительное отношение к занятиям;</p> <p>2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные</p> <p>- выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);</p> <p>-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;</p> <p>Познавательные</p> <p>- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;</p> <p>-определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- рассказывать об истории развития бадминтона в России и за рубежом</p>
2 год обучения	<p>-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;</p>	<p>1. Положительное отношение к занятиям;</p> <p>2. Развитие навыков</p>	<p>Регулятивные</p> <p>- выполнять последовательность выполнения действий</p>

	<p>-получать теоретические сведения о бадминтоне, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;</p> <p>- улучшат общую физическую подготовку;</p> <p>-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в бадминтоне;</p> <p>- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</p> <p>- повторить, закрепить жонглирование: с высоким отскоком, с низким отскоком, с усложнением;</p> <p>- повторить, закрепить подачи: короткие, высоко-далекие по прямой линии, по диагонали;</p> <p>- повторить, закрепить технику перемещений;</p> <p>- научится применять во время игры тактические взаимодействия;</p> <p>- запоминать судейство соревнований.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>4. Работа над ошибками</p>	<p>(под руководством педагога);</p> <p>-понимать цель выполненных действий;</p> <p>-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;</p> <p>- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;</p> <p>-определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- рассказывать об истории развития бадминтона в России и за рубежом</p>
3 год обучения	<p>-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;</p>	<p>1. Положительное отношение к занятиям;</p> <p>2. Развитие навыков</p>	<p>Регулятивные</p> <p>- выполнять последовательность выполнения действий</p>

	<p>-получать теоретические сведения о бадминтоне, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;</p> <p>- улучшат общую физическую подготовку;</p> <p>-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в бадминтоне;</p> <p>- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</p> <p>- повторить, закрепить жонглирование: с высоким отскоком, с низким отскоком, с усложнением;</p> <p>- повторить, закрепить подачи: короткие, высоко-далекие по прямой линии, по диагонали;</p> <p>- повторить, закрепить технику перемещений;</p> <p>- научится применять во время игры тактические взаимодействия;</p> <p>- запоминать судейство соревнований.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>4. Работа над ошибками;</p> <p>5. Самоконтроль.</p>	<p>(под руководством педагога);</p> <p>-понимать цель выполненных действий;</p> <p>-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;</p> <p>- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;</p> <p>-определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- рассказывать об истории развития бадминтона в России и за рубежом</p>
<p>4 год обучения</p>	<p>-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;</p>	<p>1. Положительное отношение к занятиям;</p> <p>2. Развитие навыков</p>	<p>Регулятивные</p> <p>- выполнять последовательность выполнения действий</p>

	<p>-получать теоретические сведения о бадминтоне, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;</p> <p>- улучшат общую физическую подготовку;</p> <p>-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в бадминтоне;</p> <p>- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</p> <p>- повторить, закрепить жонглирование: с высоким отскоком, с низким отскоком, с усложнением;</p> <p>- повторить, закрепить подачи: короткие, высоко-далекие по прямой линии, по диагонали;</p> <p>- повторить, закрепить технику перемещений;</p> <p>- научится применять во время игры тактические взаимодействия;</p> <p>- запоминать судейство соревнований.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>4. Работа над ошибками;</p> <p>5. Самоконтроль.</p>	<p>(под руководством педагога);</p> <p>-понимать цель выполненных действий;</p> <p>-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;</p> <p>- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;</p> <p>-определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- рассказывать об истории развития бадминтона в России и за рубежом</p>
<p>5 год обучения</p>	<p>-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;</p>	<p>1. Положительное отношение к занятиям;</p> <p>2. Развитие навыков</p>	<p>Регулятивные</p> <p>- выполнять последовательность выполнения действий</p>

	<p>-получать теоретические сведения о бадминтоне, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;</p> <p>- улучшат общую физическую подготовку;</p> <p>-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в бадминтоне;</p> <p>- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</p> <p>- повторить, закрепить жонглирование: с высоким отскоком, с низким отскоком, с усложнением;</p> <p>- повторить, закрепить подачи: короткие, высоко-далекие по прямой линии, по диагонали;</p> <p>- повторить, закрепить технику перемещений;</p> <p>- научится применять во время игры тактические взаимодействия;</p> <p>- запоминать судейство соревнований.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>4. Работа над ошибками;</p> <p>5. Самоконтроль.</p>	<p>(под руководством педагога);</p> <p>-понимать цель выполненных действий;</p> <p>-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;</p> <p>-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.</p> <p>Познавательные</p> <p>- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;</p> <p>- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;</p> <p>-определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- рассказывать об истории развития бадминтона в России и за рубежом</p>
--	---	--	--

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Формы аттестации

Периодичность диагностики

Результативность и эффективность освоения учащимися образовательной программы отслеживается регулярно, два раза в год по всем разделам программы

Основные методы диагностики результатов деятельности:

- диагностическая беседа,
- тестирование,
- наблюдение.

Формы замеров и фиксации результатов деятельности:

- контрольный урок,
- конкурсы решения задач,
- разрядные турниры,
- соревнования, включая теоретический блок на знание истории баскетбола и терминологии;
- устное сообщение,
- реферат,
- создание слайд-шоу,
- создание презентации,
- сбор и оформление портфолио.

№	Контролируемые знания, умения и навыки	Формы и приемы работы	Сроки проведения
Первый год обучения			
1	Знание основ игры баскетбол	Тестирование	Ноябрь
2	Перемещения по площадке	Выполнение упражнения	Январь
3	Подачи	Выполнение упражнения	Февраль
4	Удары	Выполнение упражнения	Март
5	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Второй год обучения			
1	Знание истории бадминтона, правил, жестикация судьи, определения и значения основных	Тестирование	Ноябрь

	понятий		
2	Техника высоко-далекой подачи.	Выполнение упражнения	В течение года
3	Техника короткой подачи.	Выполнение упражнения	В течение года
4	Жонглирование	Выполнение упражнения	В течение года
5	Тактические действия около сетки	Выполнение упражнения	В течение года
6	Техника перемещений по площадке.	Выполнение упражнения	В течение года
7	Техника ударов: смеш, высоко-далекий, короткий, подрезка, подставка, откидка.	Выполнение упражнения	В течение года
	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Третий год обучения			
1	Знание истории бадминтона, правил, жестикуляция судьи, определения и значения основных понятий. Измерение пульса.	Тестирование	Октябрь
2	Техника высоко-далекой подачи.	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника короткой подачи.	Выполнение упражнения	В течение года
4	Жонглирование	Выполнение упражнения	В течение года
5	Тактические действия около сетки	Выполнение упражнения	В течение года
6	Техника перемещений по площадке.	Выполнение упражнения	В течение года
7	Техника ударов: смеш, высоко-далекий, короткий, подрезка, подставка, откидка.	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Четвертый год обучения			
1	Знание истории бадминтона, правил, жестикуляция судьи,	Тестирование	Октябрь

**2.2
Диагностические
инструменты**

	определения и значения основных понятий		
2	Техника высоко-далекой подачи.	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника короткой подачи.	Выполнение упражнения	В течение года
4	Жонглирование	Выполнение упражнения	В течение года
5	Тактические действия около сетки	Выполнение упражнения	В течение года
6	Техника перемещений по площадке.	Выполнение упражнения	В течение года
7	Техника ударов: смеш, высоко-далекий, короткий, подрезка, подставка, откидка.	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май

Пятый год обучения

1	Знание истории бадминтона, правил, жестикуляция судьи, определения и значения основных понятий	Тестирование	Ноябрь
2	Техника высоко-далекой подачи.	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника короткой подачи.	Выполнение упражнения	В течение года
4	Жонглирование	Выполнение упражнения	В течение года
5	Тактические действия около сетки	Выполнение упражнения	В течение года
6	Техника перемещений по площадке.	Выполнение упражнения	В течение года
7	Техника ударов: смеш, высоко-далекий, короткий, подрезка, подставка, откидка.	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май

**2.3
Методическое
обеспечение
1 года
обучения**

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения бадминтона	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Правила игры в бадминтон.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Челночный бег.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в бадминтон.				
Передвижения по площадке	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Удары на технику	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Подачи на технику	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Жонглирования	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля и перебросы волана в парах. Броски волана на	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

точность.				
Контрольные игры и испытания.				
Одиночные и парные игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 2 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения бадминтона	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Правила игры в бадминтон.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Челночный бег.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в бадминтон.				

Жонглирование, передвижения по площадке.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Техника передвижения по площадке	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Техника короткой и высоко-далекой подачи	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля высоко отбитого волана ракеткой	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Отборочные соревнования. Турниры. Участия в районных соревнованиях.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 3 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения бадминтона	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование

Правила одиночной и парной игры в бадминтон.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Сдача нормативов.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в бадминтон.				
Жонглирование одной и двумя воланами.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Короткие и высоко-далекие подачи	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Смеш. Высоко-далекий удар. Укороченный удар. Подставка. Откидка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передвижения по площадке.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Бег приставными по точкам по площадке.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Выполнение подачи на дальность и на точность.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Отборочные внутригрупповые соревнования. Участие в районных соревнованиях и турнирах.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 4 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Дозирование физических нагрузок. Судейство.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Способы восстановления после физической нагрузки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
История бадминтона, Олимпийских игр	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Челночный бег, челноки	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

Круговая тренировка, упражнения на тренажерах, техника сдачи норм ГТО	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
ОРУ с предметами и без предметов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Игры и эстафеты с элементами бадминтона	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в бадминтон.				
Жонглирование одной и двумя воланами на месте и в движении	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Короткие и высоко-далекие подачи по зонам. Смеш. Высоко-далекий удар. Укороченный удар. Подставка. Откидка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Короткие и высоко-далекие подачи.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Упражнения на развитие общей выносливости	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на развитие игровой ловкости.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на улучшения точности подачи	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Посещение республиканских соревнований, турниры внутригрупповые отборочные соревнования, районные и городские соревнования: Спартакиада по	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

бадминтону, «Проба пера» и «Кубок мэра».				
Разбор просмотренных и проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
Сдача нормативов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 5 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Дозирование физических нагрузок. Судейство.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Способы восстановления после физической нагрузки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
История бадминтона, Олимпийских игр	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				

Круговая тренировка, с использованием шведской стенки, упражнения на тренажерах, техника сдачи норм ГТО	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
ОРУ с предметами и без предметов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Игры и эстафеты с элементами бадминтона	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в бадминтон.				
Жонглирование одним и двумя воланами на месте и в движении	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Выполнение ударов. Смеш. Высоко-далекий удар. Укороченный удар. Подставка. Откидка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передвижения по площадке	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Выполнения подач	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Тактические действия около сетки.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Упражнения на развитие общей выносливости	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на технику ударов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на технику подач	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на улучшения силы удара	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				

Посещение республиканских соревнований в Центре бадминтона, турниры внутригрупповые отборочные соревнования, районные и городские соревнования: Спартакиада по бадминтону, «Проба пера» и «Кубок мэра».	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
Техника выполнения норм ГТО. Сдача нормативов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, бесед, анализа сыгранных обучающимися партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с преподавателем, конкурсы по решению задач, игровые занятия, турниры и другое.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся школы в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тематический материал по теории и практике шахмат излагается в развитии, частями. Связь между учебно-тематическими и практическими вопросами прослеживается через анализ собственных партий юного шахматиста. Каждую партию он не просто играет, а переживает.

Методический анализ: самостоятельное комментирование или с помощью тренера - основной путь совершенствования. Учить на практических партиях учащегося - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

На уровне аналитической работы происходит:

- процесс взаимного обогащения - тренер учит и учится сам от ученика;
- понимание того, что нужно сейчас ученику (конкретно) для продвижения вперед.

При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику. Юных шахматистов надо учить одному и тому же по-разному. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение объективно оценивать позицию, быстро и точно рассчитывать варианты, намечать наиболее целесообразный план игры. [17]

Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно разнообразные.

Метод упражнения.

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

- точные - теоретические;
- типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;
- фрагменты из партий - различная игровая позиция;
- этюды - аналитические, художественные.

Моделирование тестовых упражнений направлено на развитие: оперативной памяти;

- оперативного мышления;
- функции внимания;
- восприятия;
- оценочной функции;

Формы и методы реализации программы:

- Уроки;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы решения;
- турнирная практика;
- разбор партий;
- работа с компьютером.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- сборники задач; • шахматная литература.

2.4 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал-1;
- Бадминтонные стойки -1 пара;
- Ракетки для бадминтона -16 шт
- Стойки для обводки - 20 шт.
- Гимнастическая стенка -6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 10 шт.
- Гимнастические маты - 10 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Обручи-15;
- Мячи набивные различной массы – от 15 до 30 шт.
- Воляболы -32 шт;
- Волейбольные мячи -2;
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.
- Гимнастические коврики – 16 шт
- Секундомер – 1 шт
- Рулетка – 1 шт

- Теннисные мячи – 16 шт
- 2. Информационное обеспечение**
Профессиональная литература, фото и видео материалы, ребусы, викторины («Своя игра» «Спортивный ринг»), тесты.
 - 3. Кадровое обеспечение**
- педагог дополнительного образования, Киямов Айнур Айратович.

2.5 Список информационных ресурсов

2.5.1 Литература для учителя

- 1.1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
 - 1.2. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников.
1-4 классы – М.: Просвещение, 2012.
 - 1.3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: Просвещение, 2012.
 - 1.4. Рабочая программа по бадминтону
 2. Дополнительная литература для учителя
 - 2.1. Бадминтон: учебник для студентов. / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011
 - 2.2. Бадминтон на этапе начальной подготовки: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008.
 - 2.3. Методические издания по физической культуре для учителей.
 - 2.4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2010.
 - 2.5. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009.
 - 2.6. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009
 - 2.7. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010
- Учебно-методические пособия
1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
 2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г.

- Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
3. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
 4. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
 5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
 6. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.Ф. Заступенко, Н.Ю. Крапивина. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.
 7. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
 8. Турманидзе В.Г. Методика обучения бадминтону для учителей общеобразовательных учреждений 5-11 классы: пособие / В.Г. Турманидзе. – Национальная федерация бадминтона России, 2016. - 60 с.
 9. 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. - Омск: Издво Ом. гос. ун-та, 2012. – 93 с.
 10. Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебное пособие.- М.: Кучково поле.2017. – 88 с.: ил.
 11. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).

2.5.2 Список литературы для учащихся:

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8. Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10. Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.

15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2006.

Интернет-ресурсы

1. Правила бадминтона Международной федерации бадминтона
<https://cdn.paralymp.ru/upload/iblock/8b3/8b39d2e6bd9d459d9b860526bbd9edcd.pdf>
2. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования <https://fgosreestr.ru/oop?page=25>
3. Программа «Время волана». Пособие для учителей
https://badminton.lv/faili/shuttleime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf
4. Сайт Всемирной федерации бадминтона <https://bwfbadminton.com/>
5. Сайт Национальной федерации бадминтона России <http://www.badm.ru/>
6. Терминология и основные понятия в бадминтоне
<https://badmintonika.ru/terminologiya-v-badmintone/>
7. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>

Приложение № 1

1. План воспитательной работы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

План воспитательной работы педагога дополнительного образования Киямова Айнура Айратовича

Название программы: «Бадминтон»

Характеристика: Физкультурно-спортивное направление.

Количество обучающихся в объединении в 2024-2025 учебном году:

Год обучения	Группа	Всего детей	Мальчиков	Девочек	Физкультурно-спортивная направленность	Возрастная категория детей	Форма работы
1	3	16	7	9	бадминтон	7 -17	групповая

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Воспитательная работа в объединении строиться исходя из Рабочей программы воспитания «Созидание» ЦДТ 2022-2025 годы.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется путем реализации следующих модулей Рабочей программы воспитания центра:

Модуль «Занятие»,
 Модуль «Ключевые дела»
 Модуль «Реализация дополнительных общеобразовательных программ»

Модуль «Профориентация»
 Модуль «Работа с родителями»,
 Модуль «Контакт по безопасности»

План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Духовно-нравственное	«День памяти жертв терроризма»	3 сентября	Минута молчания, беседа
		Поведение в общественных местах	ноябрь	5 –минутная беседа - обсуждение
		Подготовка к участию в турнирах	В течении года	Тренировочная работа
2.	Гражданско-патриотическое	«Правилам движения – наше уважение!»	сентябрь	Беседа
		Благотворительная акция «Письмо в войну!»	В течении года	Письмо защитнику Родины
		«С чего начинается Родина?»	январь	5 –минутная беседа – обсуждение
		Рекорды лица	февраль	Соревнование
		"На войне детей не бывает"	февраль	Урок мужества
		9 мая – День Победы!	май	Игра в шашки
		День города	август	Игра в шашки
3.	Спортивно-оздоровительное	Проведение Инструктажа по технике безопасности» на каждом учебном занятии	В течении года	5 –минутная беседа - обсуждение
		Товарищеские игры и турниры	В течении года	Игра в баскетбол и стритбол
		Проведение турнира по бадминтону с родителями	Ноябрь-декабрь	Соревнование
		Участие в соревнованиях «Проба пера», «Кубок Мэра», спартакиада школьников	В течении года	Соревнование
		Предновогодние веселые	декабрь	Соревнование

		старты с элементами бадминтона		
		Правильное питание	Декабрь, май	5 –минутная беседа - обсуждение
		Правильное дыхание на занятиях	В течении года	Беседа
4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания	Сентябрь. май	Беседа
		Выбор родительского комитета	Сентябрь	Беседа
		Анкетирование родителей для банка данных	Сентябрь	Заявления, анкетирование, создание группы Ватсап
		Индивидуальные встречи с родителями	В течении года	Беседа
		Посещение родителями открытых занятий	Декабрь, май	Открытый урок.
5.	Ключевые дела (общецентровские дела)	Голос нашего двора	август	Игра в стритбол
		День открытых дверей	сентябрь	Выступление
		Праздник посвященный 9 Мая	май	Товарищеская игра
		«Дворики»	май	Веселые старты

Календарно-учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие, теория изучения бадминтона, техника безопасности, общая физическая подготовка в процессе занятий.							
1	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
2	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Режим и питание	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
3	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	История развития бадминтона	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
4	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
5	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения. На месте, в движении	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
6	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения На месте, в движении	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
7	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
8	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
9	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
10	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
11	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая)	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.

					и плоская подачи).		
12	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
13	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
14	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
15	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
16	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Упражнения с отягощениями. С грифом, на шведской стенке.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
17	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
18	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
19	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
20	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
21	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
22	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
23	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
24	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения короткой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
25	ноябрь	13:40-15:40	практика		Обучение техники выполнения короткой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
26	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

						79»	
27	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
28	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
29	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
30	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
31	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
32	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Изучение техники приема подачи и выполнения подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
33	декабрь	13:40-15:40	лекция	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.за нят.Беседа
34	январь	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
35	январь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
36	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
37	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
38	январь	13:40-15:40	практика	2	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
39	январь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
40	январь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
41	январь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара сверху	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

					закрытой стороной ракетки	79»	
42	январь	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
43	февраль	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
44	февраль	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
45	февраль	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
46	февраль	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
47	февраль	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
48	февраль	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
49	февраль	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
50	февраль	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
51	март	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема и выполнения подач.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
52	март	13:40-15:40	практика	2	Упражнение в парах. На реакцию, скорость.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
53	март	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
54	март	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
55	март	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

56	март	13:40-15:40	практика	2	Ознакомление с сеточными ударами	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
57	март	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
58	март	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
59	март	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
60	апрель	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
61	апрель	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
62	апрель	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
63	апрель	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
64	апрель	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники основных сеточных ударов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
65	апрель	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники основных сеточных ударов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
66	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
67	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
68	май	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
69	май	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
70	май	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

71	май	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема и выполнения подач.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
72	май	13:40-15:40	практика	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

Календарно-учебный график 2 года обучения

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие, теория изучения бадминтона, техника безопасности, общая физическая подготовка в процессе занятий.							
1	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
2	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Режим и питание	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
3	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	История развития бадминтона.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
4	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Повторение по размерам площадки, правилами игры на счет.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
5	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения. На месте, в движении	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
6	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения На месте, в движении	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
7	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
8	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
9	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

10	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
11	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
12	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
13	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
14	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
15	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
16	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Упражнения с отягощениями, на шведской стенке.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
17	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
18	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
19	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение основных типов подач в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
20	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения высоко-далекой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
21	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения высоко-далекой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
22	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
23	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
24	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения короткой	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

					подачи.	79»	
25	ноябрь	13:40-15:40	практика		Повторение техники выполнения короткой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
26	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
27	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
28	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
29	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
30	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
31	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
32	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема подачи и выполнения подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
33	декабрь	13:40-15:40	лекция	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.за нят.Беседа
34	январь	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
35	январь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
36	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
37	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
38	январь	13:40-15:40	практика	2	Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
39	январь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения удара сверху	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

					открытой стороной ракетки	79»	
40	январь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
41	январь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
42	январь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
43	февраль	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
44	февраль	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
45	февраль	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
46	февраль	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
47	февраль	13:40-15:40	практика	2	Обучение техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
48	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
49	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
50	февраль	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники выполнения атакующего удара (смеш).	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
51	март	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема и выполнения подач.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
52	март	13:40-15:40	практика	2	Упражнения в парах. На реакцию, скорость.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
53	март	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

54	март	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
55	март	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
56	март	13:40-15:40	практика	2	Повторение с сеточными ударами	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
57	март	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
58	март	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
59	март	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
60	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
61	апрель	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
62	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
63	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
64	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники основных сеточных ударов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
65	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники основных сеточных ударов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
66	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
67	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
68	май	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

69	май	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
70	май	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
71	май	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники приема и выполнения подач.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
72	май	13:40-15:40	практика	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

Календарно-учебный график 3 года обучения

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие, теория изучения бадминтона, техника безопасности, общая физическая подготовка в процессе занятий.							
1	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Самоконтроль.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
2	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Режим и питание. Режим сна.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
3	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	История развития бадминтона. Ознакомление известными игроками и командами Татарстана и России	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
4	сентябрь	13:40-15:40	лекция	2	Повторение по размерам площадки, правилами игры на счет.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
5	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения. На месте, в движении. Контроль знаний по размерам площадки, правилами игры на счет.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.занят.Беседа
6	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Строевые упражнения На месте, в движении	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

						79»	
7	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	Контроль способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
8	сентябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на руки, туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
9	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
10	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ без предметов, на туловище, брюшной пресс, ноги.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
11	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Повторение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
12	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
13	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
14	октябрь	13:40-15:40	практика	2	ОРУ с предметами, гимнастическая палка, скакалка, обруч.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
15	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
16	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Упражнения с отягощениями, на шведской стенке и скамейке.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
17	октябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
18	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
19	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление основных типов подач в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
20	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения высоко-	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

					далекой подачи.	79»	
21	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения высоко-далекой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
22	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
23	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
24	ноябрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения короткой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
25	ноябрь	13:40-15:40	практика		Закрепление техники выполнения короткой подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
26	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
27	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
28	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
29	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
30	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения плоской подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
31	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема подачи.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
32	декабрь	13:40-15:40	практика	2	Турнир по бадминтону.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
33	декабрь	13:40-15:40	лекция	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Теорет.за нят.Беседа
34	январь	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
35	январь	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

					перемещением.	79»	
36	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
37	январь	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
38	январь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление основных ударов в бадминтоне	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
39	январь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
40	январь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
41	январь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
42	январь	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
43	февраль	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
44	февраль	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
45	февраль	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
46	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
47	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения удара справа и слева	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
48	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
49	февраль	13:40-15:40	практика	2	Контроль техники приема и выполнения подач, техники основных ударов в бадминтоне.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

50	февраль	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники выполнения атакующего удара (смеш).	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
51	март	13:40-15:40	практика	2	Контроль техники приема и выполнения подач.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
52	март	13:40-15:40	практика	2	Упражнения в парах. На реакцию, скорость.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
53	март	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
54	март	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
55	март	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
56	март	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники с сеточных ударов	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
57	март	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
58	март	13:40-15:40	практика	2	Контроль техники сеточного удара подставка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
59	март	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
60	апрель	13:40-15:40	практика	2	Контроль техники сеточного удара откидка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
61	апрель	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
62	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
63	апрель	13:40-15:40	практика	2	Закрепление техники сеточного удара по диагонали.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.
64	апрель	13:40-15:40	практика	2	Контроль техники основных сеточных ударов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.з анят.

65	апрель	13:40-15:40	практика	2	Подвижные игры с элементами бадминтона.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
66	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
67	апрель	13:40-15:40	практика	2	Техника и тактика парной игры.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
68	май	13:40-15:40	практика	2	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
69	май	13:40-15:40	практика	2	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
70	май	13:40-15:40	практика	2	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
71	май	13:40-15:40	практика	2	Техника выполнения нормативов ГТО.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.
72	май	13:40-15:40	практика	2	Сдача контрольных нормативов.	МБОУ «Лицей № 79»	Практич.занят.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Ознакомление с правилами безопасности. Знания об истории бадминтона и правилах.	Лицей №79, спортзал	зачет
2	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение и закрепление техники захвата ракетки. Способы физкультурной деятельности. Самоконтроль	Лицей №79, спортзал	зачет
3	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость Закрепление основных стоек при подаче, приеме, передаче	Лицей №79, спортзал	зачет
4	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лицей №79, спортзал	зачет
5	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление способов передвижения.	Лицей №79, спортзал	зачет
6	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники жонглирования	Лицей №79, спортзал	зачет
7	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение техники передвижения по площадке	Лицей №79, спортзал	зачет
8	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение выполнения правильной подачи	Лицей №79, спортзал	зачет
9	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление техники передвижения	Лицей №79, спортзал	зачет
10	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижения	Лицей №79, спортзал	зачет

11	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль техники упражнений с ракеткой	Лицей №79, спортзал	зачет
12	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление техники передачи волана в парах	Лицей №79, спортзал	зачет
13	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники имитации ударов	Лицей №79, спортзал	зачет
14	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль уровня развития информационных способностей.	Лицей №79, спортзал	зачет
15	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники подачи волана	Лицей №79, спортзал	зачет
16	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Эстафеты с воланом	Лицей №79, спортзал	зачет
17	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижений	Лицей №79, спортзал	зачет
18	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Игра-вертушка. Эстафеты парные.	Лицей №79, спортзал	зачет
19	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление правил выполнения заданий.	Лицей №79, спортзал	зачет
20	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение приёма подачи. Эстафета с воланом.	Лицей №79, спортзал	зачет
21	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Ознакомление с краткими правилами игры	Лицей №79, спортзал	зачет
22	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Повторение правил безопасности	Лицей №79, спортзал	зачет
23	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники ударов.	Лицей №79, спортзал	зачет
24	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление техники подачи у стены в парах	Лицей №79,	зачет

						спортзал	
25	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Закрепление техники приёма, подачи.	Лицей №79, спортзал	зачет
26	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль скорости передвижения по площадке	Лицей №79, спортзал	зачет
27	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники перекидывания воланов.	Лицей №79, спортзал	зачет
28	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль выполнения подачи. Совершенствование	Лицей №79, спортзал	зачет
29	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники. Правила подачи.	Лицей №79, спортзал	зачет
30	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники выполнения высоко-дальних ударов	Лицей №79, спортзал	зачет
31	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники выполнения элементов пройденных ранее	Лицей №79, спортзал	зачет
32	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Потребности организма для правильного функционирования.	Лицей №79, спортзал	зачет
33	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Жонглирование с применением ударов из-за спины	Лицей №79, спортзал	зачет
34	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Передвижение по площадке с ракеткой	Лицей №79, спортзал	зачет
35	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение правил соревнований по бадминтону	Лицей №79, спортзал	зачет
36	январь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Приём подачи сверху	Лицей №79, спортзал	зачет
37	январь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Повторение правил проведения соревнований	Лицей №79, спортзал	зачет
38	январь	13:40-	тренировка	2	Перекидывания в парах	Лицей	зачет

		15:40		час.	одним, двумя воланами	№79, спортзал	т
39	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Перекидывания вдвоём, вчетвером двумя и более воланами	Лицей №79, спортзал	заче т
40	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Передача в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости	Лицей №79, спортзал	заче т
41	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Закрепление технических элементов	Лицей №79, спортзал	заче т
42	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Одиночная встреча со счетом до 7 очков. Контроль подвижности	Лицей №79, спортзал	заче т
43	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Закрепление техники пройденных элементов на предыдущих занятиях	Лицей №79, спортзал	заче т
44	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Контроль развития координационных способностей	Лицей №79, спортзал	заче т
45	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	заче т
46	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения для закрепления технико- тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки	Лицей №79, спортзал	заче т
47	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	Лицей №79, спортзал	заче т
48	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Тактика одиночной игры в защите; в атаке	Лицей №79, спортзал	заче т
49	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	Лицей №79, спортзал	заче т
50	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Тактика парной игры	Лицей №79, спортзал	заче т
51	март	13:40-	тренировка	2 час.	Защитные действия игроков; атакующие действия	Лицей	заче

		15:40			игроков	№79, спортзал	т
52	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	Лицей №79, спортзал	заче т
53	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	заче т
54	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления	Лицей №79, спортзал	заче т
55	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	Лицей №79, спортзал	заче т
56	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите	Лицей №79, спортзал	заче т
57	март	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Комбинационная игра	Лицей №79, спортзал	заче т
58	апрель	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	Лицей №79, спортзал	заче т
59	апрель	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	заче т
60	апрель	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Личная игровая зона спортсмена	Лицей №79, спортзал	заче т
61	апрель	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Перемещения игроков на площадке.	Лицей №79, спортзал	заче т

62	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки	Лицей №79, спортзал	зачет
63	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	Лицей №79, спортзал	зачет
64	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите	Лицей №79, спортзал	зачет
65	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Комбинационная игра	Лицей №79, спортзал	зачет
66	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Комбинационная игра	Лицей №79, спортзал	зачет
67	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	зачет
68	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	Лицей №79, спортзал	зачет
69	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки.	Лицей №79, спортзал	зачет
70	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки.	Лицей №79, спортзал	зачет
71	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Техника сдачи норм ГТО.	Лицей №79, спортзал	зачет
72	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Сдача нормативов.	Лицей №79, спортзал	зачет

Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Инструктаж по технике безопасности. Знания об истории, правилах, известных игроках и командах бадминтона.	Лицей №79, спортзал	зачет
2	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Изучение и закрепление техники захвата ракетки. Способы физкультурной деятельности. Самоконтроль. Комплексы упражнений.	Лицей №79, спортзал	зачет
3	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	История Олимпийских игр. Совершенствование основных стоек при подаче, приеме, передаче.	Лицей №79, спортзал	зачет
4	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Контролирование на разной высоте с перемещением. Жонглирование.	Лицей №79, спортзал	зачет
5	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лицей №79, спортзал	зачет
6	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники жонглирования	Лицей №79, спортзал	зачет
7	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль техники передвижения по площадке	Лицей №79, спортзал	зачет
8	сентябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники короткой подачи	Лицей №79, спортзал	зачет
9	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижения	Лицей №79, спортзал	зачет

10	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль техники передвижения	Лицей №79, спортзал	заче т
11	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль техники упражнений с ракеткой	Лицей №79, спортзал	заче т
12	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передачи волана в парах	Лицей №79, спортзал	заче т
13	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники имитации ударов	Лицей №79, спортзал	заче т
14	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль уровня развития информационных способностей.	Лицей №79, спортзал	заче т
15	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники высоко-далекой подачи	Лицей №79, спортзал	заче т
16	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Эстафеты и подвижные игры с воланом	Лицей №79, спортзал	заче т
17	октябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижений	Лицей №79, спортзал	заче т
18	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Игра-вертушка. Одиночные игры	Лицей №79, спортзал	заче т
19	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль правил выполнения заданий.	Лицей №79, спортзал	заче т
20	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование приёма подачи. Эстафета с воланом.	Лицей №79, спортзал	заче т
21	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль правил и судейства игры	Лицей №79, спортзал	заче т
22	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Повторение правил безопасности. Одиночные игры	Лицей №79, спортзал	заче т
23	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники высоко-далеких ударов.	Лицей №79,	заче т

						спортзал	
24	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники подачи у стены в парах	Лицей №79, спортзал	зачет
25	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники подставки	Лицей №79, спортзал	зачет
26	ноябрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль скорости передвижения по площадке	Лицей №79, спортзал	зачет
27	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники перекидывания воланов.	Лицей №79, спортзал	зачет
28	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Контроль выполнения подачи. Совершенствование	Лицей №79, спортзал	зачет
29	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники подрезки. Турнир по бадминтону.	Лицей №79, спортзал	зачет
30	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники выполнения высоко-дальних ударов	Лицей №79, спортзал	зачет
31	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники выполнения элементов пройденных ранее	Лицей №79, спортзал	зачет
32	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Потребности организма для правильного функционирования.	Лицей №79, спортзал	зачет
33	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Жонглирование с применением ударов из-за спины	Лицей №79, спортзал	зачет
34	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Передвижение по площадке с ракеткой. Судейство.	Лицей №79, спортзал	зачет
35	декабрь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование правил соревнований по бадминтону	Лицей №79, спортзал	зачет
36	январь	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники удара «смеш»	Лицей №79, спортзал	зачет
37	январь	13:40-	тренировка	2	Повторение правил	Лицей	зачет

		15:40		час.	проведения соревнований	№79, спортзал	т
38	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Перекидывания в парах одним, двумя воланами	Лицей №79, спортзал	заче т
39	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Перекидывания вдвоём, вчетвером двумя и более воланами	Лицей №79, спортзал	заче т
40	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Передача в парах одним, двумя воланами. Контроль скорости	Лицей №79, спортзал	заче т
41	январь	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование технических элементов	Лицей №79, спортзал	заче т
42	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Одиночная встреча со счетом до 11 очков. Контроль подвижности	Лицей №79, спортзал	заче т
43	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование техники пройденных элементов на предыдущих занятиях	Лицей №79, спортзал	заче т
44	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Контроль развития координационных способностей	Лицей №79, спортзал	заче т
45	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	заче т
46	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Упражнения для совершенствование технико- тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки	Лицей №79, спортзал	заче т
47	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование плоских ударов, выполняемых открытой и закрытой стороной ракетки.	Лицей №79, спортзал	заче т
48	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Тактика одиночной игры в защите; в атаке Участие в соревнованиях по бадминтону.	Лицей №79, спортзал	заче т
49	февраль	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	Лицей №79, спортзал	заче т

50	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика парной игры	Лицей №79, спортзал	зачет
51	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Защитные действия игроков; атакующие действия игроков	Лицей №79, спортзал	зачет
52	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	Лицей №79, спортзал	зачет
53	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	зачет
54	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления	Лицей №79, спортзал	зачет
55	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	Лицей №79, спортзал	зачет
56	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите	Лицей №79, спортзал	зачет
57	март	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Комбинационная игра. Турнир с родителями.	Лицей №79, спортзал	зачет
58	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	Лицей №79, спортзал	зачет
59	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	зачет
60	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Личная игровая зона спортсмена	Лицей №79, спортзал	зачет

61	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Перемещения игроков на площадке.	Лицей №79, спортзал	зачет
62	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения для совершенствования технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки	Лицей №79, спортзал	зачет
63	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.	Лицей №79, спортзал	зачет
64	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите	Лицей №79, спортзал	зачет
65	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите	Лицей №79, спортзал	зачет
66	апрель	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Комбинационная игра	Лицей №79, спортзал	зачет
67	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки	Лицей №79, спортзал	зачет
68	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки	Лицей №79, спортзал	зачет
69	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки.	Лицей №79, спортзал	зачет
70	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Упражнения специальной физической подготовки.	Лицей №79, спортзал	зачет
71	май	13:40-15:40	тренировка	2 час.	Техника сдачи нормативов ГТО.	Лицей №79,	зачет

						спортзал	
72	май	13:40- 15:40	тренировка	2 час.	Сдача нормативов	Лицей №79, спортзал	заче т

Календарный учебный график 5 года обучения