**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Солоновская средняя общеобразовательная школа»**

**Новичихинского района**

**Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено »**Руководитель МО Курасова НППротокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Принято на педагогическом совете»**«…» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ годаПротокол № …Рекомендовано в качестве рабочей программы по изучению физической культуры  | **«Утверждаю»**Директор МБОУ  Шестакова ЛВ Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**«Бадминтон»**

 **за курс начальной школы**

**на период 2013 – 2014 учебный год**

 Составитель: Пастухов В.С.

 Учитель физической культуры

**с.Солоновка 2013г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

**Целью**: является 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 бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

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

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

– освоение знаний о игре в бадминтон, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

– обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

 Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской .

 Помимо развития физических качеств, на этих тренировках необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания о правилах игры в бадминтон, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах необходимых для игры в бадминтон, и ее влияния на развитие основных функциональных систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий бадминтоном.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по данному напровлению, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

• пониманию роли и значения здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;

• овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

• освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

• углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

В познавательной деятельности:

• использование наблюдений, измерений и моделирования;

• комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

• исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

• умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

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

• умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по бадминтону.).

В рефлексивной деятельности:

• самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по бадминтону;

• владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по бадминтону;

• соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения предмета

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.*:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития бадминтона в олимпийском движение, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Краткая история и сущность игры в бадминтон | 1 | 1 |  |
| 2 | Правила безопасности на уроках бадминтона | 1 | 1 |  |
| 3 | Инвентарь и оборудование | 1 | 1 |  |
| 4 | Личная гигиена и режим дня | 1 | 1 |  |
| 5 | Правила выполнения домашних заданий | 1 |  | 1 |
| 6 | Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи | 1 |  | 1 |
| 7 | Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача | 1 |  | 1 |
| 8 | Жонглирование на разную высоту с перемещением | 1 |  | 1 |
| 9 | Имитация техники ударов справа, слева | 1 |  | 1 |
| 10 | Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой | 1 |  | 1 |
| 11 | Перекидывание волана в парах | 1 |  | 1 |
| 12 | Эстафета с воланом: ученик бросает волан сверху вдаль, догоняет и опять бросает, и так до разворотной стойки; бежит назад с воланом в руке и передает эстафету следующему участнику | 1 |  | 1 |
| 13 | Парная эстафета: дети бегут парами, приставным шагом, перебрасывая волан друг другу, добегают до разворотной стойки и бегут назад обычным способом, взявшись за руки | 1 |  | 1 |
| 14 | «Вертушка» | 1 |  | 1 |
| 15 | Челночный бег 3×10 м | 1 |  | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 |
| 17 | Отжимание в упоре лежа | 1 |  | 1 |
| 18 | Закрепление техники хвата ракетки. | 1 |  | 1 |
| 19 | Жонглирование на разной высоте с перемещением. | 1 |  | 1 |
| 20 | Изучение способов передвижения по площадке. | 1 |  | 1 |
| 21 | Эстафеты с воланом. | 1 |  | 1 |
| 22 | Контроль подвижности плечевого пояса. | 1 |  | 1 |
| 23 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. | 1 |  | 1 |
| 24 | Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 |  | 1 |
| 25 | Контроль оперативного мышления. | 1 |  | 1 |
| 26 | Изучение правильной техники выполнения подачи. | 1 |  | 1 |
| 27 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. | 1 |  | 1 |
| 28 | Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 |  | 1 |
| 29 | Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. | 1 |  | 1 |
| 30 | Изучение техники имитации ударов справа и слева. | 1 |  | 1 |
| 31 | Эстафеты с воланом. | 1 |  | 1 |
| 32 | Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 |  | 1 |
| 33 | Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. | 1 |  | 1 |
| 34 | Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. | 1 |  | 1 |
| 35 | Контроль скорости одиночного движения. | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО за период обучения: | 35 | 4 | 31 |

**ΙΙ год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением | 1 |  | 1 |
| 2 | Совершенствование техники жонглирования. | 1 |  | 1 |
| 3 | Изучение техники подачи у стены, в парах. | 1 |  | 1 |
| 4 | Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов. | 1 |  | 1 |
| 5 | Эстафета с воланом. | 1 |  | 1 |
| 6 | Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. |  | 1 |  |
| 7 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 |  | 1 |
| 8 | Изучение приема подачи. | 1 |  | 1 |
| 9 | Парная эстафета. | 1 |  | 1 |
| 10 | Ознакомление с краткими правилами игры. |  | 1 |  |
| 11 | Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. | 1 |  | 1 |
| 12 | Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 |  | 1 |
| 13 | Парная эстафета. | 1 |  | 1 |
| 14 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 |  | 1 |
| 15 | Совершенствование техники приема подачи. | 1 |  | 1 |
| 16 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 17 | Контроль скорости передвижения по площадке. | 1 |  | 1 |
| 18 | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 |  | 1 |
| 19 | Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. | 1 |  | 1 |
| 20 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 21 | Контроль выполнения подачи. | 1 |  | 1 |
| 22 | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 |  | 1 |
| 23 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 24 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 25 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 26 | Жонглирование на разной высоте с перемещением | 1 |  | 1 |
| 27 | Движения, имитирующие удары справа, слева | 1 |  | 1 |
| 28 | Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой | 1 |  | 1 |
| 29 | Подача у стены, в парах | 1 |  | 1 |
| 30 | Прием подачи | 1 |  | 1 |
| 31 | Перекидывание волана в парах | 1 |  | 1 |
| 32 | Высокодалекие удары | 1 |  | 1 |
| 33 | Эстафеты с воланом | 1 |  | 1 |
| 34 | Парные эстафеты с воланом | 1 |  | 1 |
| 35 | «Вертушка» | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО за период обучения: | 35 | 2 | 33 |

**ΙΙΙ год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Потребности организма для правильного функционирования. | 1 | 1 |  |
| 2 | Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. | 1 |  | 1 |
| 3 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 4 | Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. | 1 |  | 1 |
| 5 | Подача. | 1 |  | 1 |
| 6 | Высоко-далекие удары. | 1 |  | 1 |
| 7 | Игра «Вертушка | 1 |  | 1 |
| 8 | Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. | 1 | 1 |  |
| 9 | Изучение приема подачи сверху. | 1 |  | 1 |
| 10 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 11 | Высокодалекие удары. | 1 |  | 1 |
| 12 | Прием подачи сверху. | 1 |  | 1 |
| 13 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 14 | Повторение правил проведения соревнований по бадминтону. | 1 | 1 |  |
| 15 | Перекидывание в парах одним, двумя воланами. | 1 |  | 1 |
| 16 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 17 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 18 | Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 |  | 1 |
| 19 | Контроль скорости одиночного движения. | 1 |  | 1 |
| 20 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 21 | Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 |  | 1 |
| 22 | Контроль подвижности плечевого пояса. | 1 |  | 1 |
| 23 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 24 | Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 |  | 1 |
| 25 | Контроль развития координационных способностей (жонглирование). | 1 |  | 1 |
| 26 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 27 | Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 1 |  | 1 |
| 28 | Контроль перемещения по площадке. | 1 |  | 1 |
| 29 | «Вертушка» | 1 |  | 1 |
| 30 | Одиночные встречи со счетом до 5 очков | 1 |  | 1 |
| 31 | Контрольные упражнения | 1 |  | 1 |
| 32 | Подача | 1 |  | 1 |
| 33 | Прием подачи сверху | 1 |  | 1 |
| 34 | Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами | 1 |  | 1 |
| 35 | Перекидывание волана в парах, в четверках одним, двумя воланами | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО за период обучения: | 35 | 3 | 32 |

**ΙV год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Реакция организма на различные физические нагрузки. | 1 | 1 |  |
| 2 | Подача короткая, длинная. | 1 |  | 1 |
| 3 | Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. | 1 |  | 1 |
| 4 | Повторение подачи и приема подач сверху. | 1 |  | 1 |
| 5 | Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков. | 1 |  | 1 |
| 6 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 7 | Повторение материала предыдущего занятиях. | 1 |  | 1 |
| 8 | Учет скорости одиночных ударов. | 1 |  | 1 |
| 9 | Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. | 1 | 1 |  |
| 10 | Изучение приема и подач сверху, снизу. | 1 |  | 1 |
| 11 | Одиночные встречи со счетом до 11 очков. | 1 |  | 1 |
| 12 | Игра «Вертушка». | 1 |  | 1 |
| 13 | Контроль оперативного мышления. | 1 | 1 |  |
| 14 | Удары сверху, снизу. | 1 |  | 1 |
| 15 | Одиночная игра в парах на количество передач. | 1 |  | 1 |
| 16 | Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. | 1 |  | 1 |
| 17 | Правила проведения игры в бадминтон на свежем воздухе. | 1 | 1 |  |
| 18 | Одиночная игра в парах на количество передач. | 1 |  | 1 |
| 19 | Контроль выполнения подачи. | 1 |  | 1 |
| 20 | Игра «Вертушка», одиночные встречи. | 1 |  | 1 |
| 21 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 |  | 1 |
| 22 | Контроль выполнения приема подачи. | 1 |  | 1 |
| 23 | Одиночные встречи. | 1 |  | 1 |
| 24 | Жонглирование воланом с поочередными ударами ракеткой за спиной и между ногами и перемещением | 1 |  | 1 |
| 25 | Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов | 1 |  | 1 |
| 26 | Высоко-далекие удары | 1 |  | 1 |
| 27 | Подача короткая, длинная | 1 |  | 1 |
| 28 | Прием подачи сверху, снизу | 1 |  | 1 |
| 29 | Удары сверху, снизу | 1 |  | 1 |
| 30 | Перекидывание в парах двумя воланами | 1 |  | 1 |
| 31 | Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами | 1 |  | 1 |
| 32 | Одиночная игра в парах на количество передач | 1 |  | 1 |
| 33 | Одиночные встречи со счетом до 11 очков | 1 |  | 1 |
| 34 | Тестирование физической подготовленности. | 1 |  | 1 |
| 35 | Одиночные встречи – контрольное занятие | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО за период обучения: | 35 | 3 | 32 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия  | Количество часов  | Дата  |
| Планируемая | Фактическая |
| 1 | Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Совершенствование техники жонглирования. | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Изучение техники подачи у стены, в парах. | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Ознакомление с техникой выполнения высокодалеких ударов. | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Эстафета с воланом. | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Повторение правил безопасности на уроках бадминтона. | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Изучение приема подачи. | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Парная эстафета. | 1 | 28.10 |  |
| 10 | Ознакомление с краткими правилами игры. | 1 | 11.11 |  |
| 11 | Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. | 1 | 18.11 |  |
| 12 | Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 | 25.11 |  |
| 13 | Парная эстафета. | 1 | 02.12 |  |
| 14 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. | 1 | 09.12 |  |
| 15 | Совершенствование техники приема подачи. | 1 | 16.12 |  |
| 16 | Игра «Вертушка». | 1 | 23.12 |  |
| 17 | Контроль скорости передвижения по площадке. | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Совершенствование техники перекидывания воланов в парах. | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Игра «Вертушка». | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Контроль выполнения подачи. | 1 | 10.02 |  |
| 22 | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | 17.02 |  |
| 23 | Игра «Вертушка». | 1 | 24.02 |  |
| 24 | Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих занятиях. | 1 | 03.03 |  |
| 25 | Игра «Вертушка». | 1 | 10.03 |  |
| 26 | Жонглирование на разной высоте с перемещением | 1 | 17.03 |  |
| 27 | Движения, имитирующие удары справа, слева | 1 | 31.03 |  |
| 28 | Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой | 1 | 07.04 |  |
| 29 | Подача у стены, в парах | 1 | 14.04 |  |
| 30 | Прием подачи | 1 | 21.04 |  |
| 31 | Перекидывание волана в парах | 1 | 28.04 |  |
| 32 | Высокодалекие удары | 1 | 05.05 |  |
| 33 | Эстафеты с воланом | 1 | 12.05 |  |
| 34 | Парные эстафеты с воланом | 1 | 19.05 |  |
| 35 | «Вертушка» | 1 | 26.05 |  |

**Список литературы**

1. 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.

2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.

3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

4. 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.

5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Три-стан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

7. 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).