

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 3 им. В.Н. Щеголева
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом МОУ
СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева

Приказ № 275 от 30.08.2023 г.

_____/О.М. Васильева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Бадминтон»
для 2-10 класса**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 36410267217140193331793543316026597378
Владелец: Васильева Олеся Михайловна
Действителен с 14.09.2022 по 08.12.2023

Составитель:

Учитель физической
культуры Дмитриева Е.Б.

го ЗАТО п.Светлый
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, при взаимодействии с Общероссийской спортивной общественной организацией «Национальной федерацией бадминтона России» и кафедрой физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования». Авторы - составители: Новикова И.В. - проректор по образовательной деятельности ГАУ ДПО «Саратовский областной институт развития образования», к. соц. н., доцент; Заступенко Г.Ф. – учитель физической культуры.

Программа удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Бадминтон – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Срок реализации- 1 год, количество часов 34 часа 1 раз в неделю, возраст 8-15 лет,

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

Личностные результаты формируются за счёт освоения программы и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения программы, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который

приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

- владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;
- проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся на уровне начального общего образования:

- умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;
- умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;
- умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий в бадминтоне;
- умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в бадминтон;
- умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение оценивать влияние занятий бадминтоном на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры по бадминтону и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.
- умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- умение соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном;
- умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры в бадминтон

Планируемые предметные результаты

В состав предметных результатов секции «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией по виду спорта бадминтон и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Способы самостоятельной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и
здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;
- выполнение индивидуальных упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии;

- умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- умение определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения с элементами бадминтона; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного физического упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- умение проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- умение составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания с элементами бадминтона;

- умение выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с элементами бадминтона (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;

- проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона;

- умение различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивание техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;

- освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- демонстрация способов игровой деятельности в бадминтон.

- освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;

- выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

- освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

СОДЕРЖАНИЕ программы по бадминтону для школьников

Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие,

спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона

Поддача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками». Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон»

ТЕМЫ

Раздел, примерные темы, раскрывающие данный раздел программы, и количество часов, отводимое на их изучение	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
ЗНАНИЕ О БАДМИНТОНЕ (1 ЧАС)		
<p>Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.</p>	<p>Форма и размер мышц. Мышцы головы, шеи, туловища, нижних и верхних конечностей. Свойства мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Бадминтон как средство для развития всех групп мышц человека</p>	<p>Объясняют влияние занятий бадминтоном на развитие основных, повышение их эластичности и развитие подвижности суставов</p>
<p>Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона</p>	<p>Физическая нагрузка, дозировка при выполнении упражнений бадминтона. Контроль сердечных сокращений при выполнении упражнений</p>	<p>Знают и дают определение понятия «нагрузка». Умеют контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС)</p>
<p>Влияние регулярного выполнения физических упражнений элементами бадминтона на организм человека.</p>	<p>Понятие «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Повышение уровня физической подготовленности человека средствами занятий бадминтона</p>	<p>Знают и дают определения понятий «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Объясняют влияние регулярного выполнения физических упражнений элементами бадминтона на организм человека</p>
<p>Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтона.</p>	<p>Понятие «утомление». Первые внешние признаки утомления во время занятий</p>	<p>Знают внешние признаки утомления и способы предупреждения</p>

	бадминтоном. Способы предупреждения утомления	утомления во время занятий бадминтоном.
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ЧАСА)		
Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении бадминтонных физических упражнений	Организация наблюдения за состоянием организма при выполнении физических упражнений бадминтона. Практикум по определению первых внешних признаков утомления	Определяют внешние признаки утомления. Применять способы предупреждения утомления во время занятий бадминтоном. Измеряют физическую нагрузку разными способами и уметь её регулировать. Соблюдают рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений
Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии	Подбор индивидуальных упражнений с двумя воланами для выполнения комплекса в режиме дня и на занятиях по бадминтону	Умеют составлять комплекс упражнений с двумя воланами
Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона	Методика составления комплексов общеразвивающих и бадминтонных специальных упражнений. Способы определения эффективности применения общеразвивающих и специальных упражнений в вводной части занятий бадминтоном	Умеют подбирать и составлять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона в соответствии с образовательными задачами занятия
Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств	Основные задачи, средства и методы развития физических качеств человека. Объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности для обеспечения динамики показателей развития	Умеют ставить задачи и подбирать эффективные средства и методы развития физических качеств. Умеют определять необходимый объем и интенсивность физической нагрузки в соответствии с уровнем физической

	физических качеств	подготовленности
Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки	Организующие команды и приемы для проведения разминки. Приемы объяснения и показа упражнений. Управление качеством выполнения упражнений. Оценивание деятельности занимающихся	Демонстрируют навык самостоятельного ведения разминки
Организующие команды и приёмы: освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	Выполняют организующие команды и приемы
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 ЧАСОВ)		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
Упражнения общей и специальной разминки		
Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические	Классификация упражнений по целевой направленности их использования. Специфическое содержание общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений с элементами бадминтона. Методика составления комплексов	Умеют подбирать и демонстрировать технику выполнения общеразвивающих, спортивных и профилактических упражнений
Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей	Краткая характеристика гибкости и координационно-скоростных способностей. Методика составления комплексов упражнений на развитие и координационно-скоростных способностей средствами бадминтона	Умеют подбирать и демонстрировать комплекс упражнений для развития гибкости и координационно-скоростных способностей
Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки	Строевые упражнения. Бег различными способами, ходьба, подскоки, приставные шаги, выпады	Демонстрируют умения выполнять строевые упражнения и перемещения различными способами
Упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии	Техника выполнения упражнений в паре с одним воланом.	Объясняют технику и правила выполнения упражнений в паре с одним воланом.

		Оценивают правильность выполнения техники упражнений в паре с одним воланом
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	Построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	Выполняют организующие команды
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона	Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры	Демонстрируют умения и навыки в освоенных двигательных действиях бадминтона
Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы)	Упражнения на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы)	Демонстрируют правильную технику освоенных упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Ведут дневник самонаблюдений за результативностью выполнения упражнений на развитие мышечных групп
Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные)	Параметры режима работы мышц: продолжительность, количество повторений, время и характер отдыха. Учет параметров в соответствии с режимом работы мышц	Умеют определять режим работы мышц и называть параметры режима работы при выполнении физических упражнений
Освоение правил бадминтона	Основные понятия. Корт и его оборудование. Волан. Ракетка. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача	Знают и применяют правила бадминтона при игре в бадминтон
Упражнения для освоения техники бадминтона		
Подача и обмен ударами	Короткая подача слева. Обмен ударами с	Демонстрируют технику

	передней части корта	короткой подачи слева; ударов с передней части корта
Отброс слева и справа	Отброс слева снизу у сетки на заднюю часть корта. Отброс справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта	Демонстрируют технику отброса слева из передней части корта; и справа с уровня ниже уровня сетки в заднюю часть корта
Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками»	Излагают правила и условия эстафет. Закрепляют во время игр и спортивных эстафет умения и навыки выполнения упражнений бадминтона. Организовывают, проводят и принимают участие в играх и игровых заданиях. Умеют менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. Принимают на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Умеют описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать

		<p>этические нормы поведения.</p> <p>Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности</p>
--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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: Изд-во 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).

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/shuttletime_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/>

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование			
	Дата проведения		Тема занятия
	план	факт	
ОФП (10 часов)			
1			Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Упражнения для рук, ног, туловища из различных ИП
2			Упражнения для формирования правильной осанки.
3			Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой,
4			Упражнения с палкой, баскетбольным мячом,
5			Упражнения с ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и кистей рук.
6			Прыжки
7			Правила игры и ведения счета. Ходьба
8			Оборудование и инвентарь. <i>Бег</i> в различном темпе.
9			Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты
10			Подвижные игры и эстафеты
СФП (10 часов)			
11			Хват, передвижение, и развитие координационных способностей
12			Хват ракетки, упражнения с ракеткой
13			Упражнения с ракеткой: махи, восьмёрки
14			Основные стойки бадминтониста. Обучение основной стойки
15			Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперед-назад
16			Основы подач в бадминтоне, удержание волана и упражнение на укрепление кисти.
17			Подача волана Подвижные игры и эстафеты
18			Подача волана Подвижные игры и эстафеты
19			Подача волана у стены, в парах

20			Подвижные игры с воланом Жонглирование воланом с изменением высоты отскока.
Тактическая подготовка (14 часов)			
21			Подбрасывание волана вверх (с 1-2 круговыми движениями прямых рук вперед-назад) и ловля его двумя руками.
22			Броски волана друг другу (по низкой и высокой траектории) с обязательной ловлей. Игра «Гонка воланов».
23			Жонглирование воланом открытой стороной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракетки. Игра «Гонка воланов».
24			Подача волана. Отбивание волана после подачи партнера. Игра «Волан соседу».
25			Жонглирование воланом на разной высоте. Игра «Салки с воланом».
26			Жонглирование воланом в парах. «Эстафеты с воланом»
27			Жонглирование воланом на максимальное количество раз. Игра «Русская лапта».
28			Жонглирование воланом. Игры в парах через сетку.
29			Подвижные игры с воланом.
30			Подача волана в парах поочередно. Игры в парах через сетку.
31			Подача волана в парах поочередно. Игры в парах через сетку.
32			ОРУ на месте. Игры в парах через сетку
33			Подвижные игры с воланом.
34			ОРУ на месте. Игры в парах через сетку.