

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»
Салонина Л.А. 
« 28 » августа 2015 года



Направленность: физкультурно-спортивная

Программа
дополнительного образования детей
«ОФП с элементами бадминтона, 5-11 классы»

возраст детей: 11-17 лет
срок реализации: 3 года

Образовательная программа
рекомендована Педагогическим советом
гимназии № 1797 «Богородская»
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Модифицированная программа для 5-11
классов. Создана на основе программы по
бадминтону Турманидзе В.Г., Шахрай С.М.,
Харченко Л.В., Антропов А.М., 2011
Педагога дополнительного образования
Прокиной О.В..
Уровень программы:
базовый

Москва, 2015 год

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности, а также формировать у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, используя средства физической культуры, в частности бадминтон, в организации здорового образа жизни.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями, умение организовать досуг;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и подготовка к участию в школьных соревнованиях.

В разделе "Основы знаний" представлены основные термины игры в бадминтон, материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях, об истории развития бадминтона и его роль в современном обществе. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия о физической и спортивной подготовке бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, даются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности. "Основы знаний" направлены на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у учащихся ощущения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения различных задач.

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, двигательные действия, которые способствуют гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся.

В разделе "Специальная подготовка" представлен материал по бадминтону, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам, совершенствованию тактики игры в нападении, защите, в разных зонах площадки, отработка тактических игровых ситуаций, упражнения специальной физической и технической подготовки.

В разделе "Подготовка и участие в соревнованиях" планируется подготовка к соревнованиям по бадминтону в общешкольной спартакиаде и Кубке выпускников, проведение контрольных упражнений, тестов, судейство.

Программа делится на три этапа:

I этап (подготовительный) - предназначен для учащихся 1 - 4 классов, продолжительность этапа - четыре года, 36 часов.

II этап (специализация) - предназначен для учащихся 5 - 8 классов, продолжительность - четыре года, режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа.

III этап (совершенствование) - предназначен для учащихся 9 - 11 классов, режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа.

Годовой план II этапа - 72 часа:

1. теоретические сведения - 4 часа
2. общая физическая подготовка - 30 часов
3. специальная физическая подготовка - 16 часов
4. техническая подготовка - 16 часов
5. подготовка и участие в соревнованиях - 6 часов

Основная цель и задача данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов, а также на освоение основ тактики.

Основными средствами подготовки являются: широкий набор упражнений из других видов спорта: легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, гимнастика, по своему характеру и структуре эти движения близки к движениям в бадминтоне. Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом.

К специальной физической подготовке подходят более дифференцированно и, как правило, проводят ее с использованием круговой тренировки, которая позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей учащихся. Прежде всего это относится к скоростно-силовым качествам, гибкости, выносливости, развитию внимания и скорости реакции.

В учебно-тренировочном времени 40% отводится средствам специальной и технической подготовке. Значительное увеличение количества специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с ростом числа упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов, более сложных технических элементов. Необходимо разучивать крупные связки, позже соединяя их в целое. Общей физической подготовке отводится 40% тренировочного времени, 20% - тестам, контрольным упражнениям, контрольным соревнованиям, средствам, повышающим эмоциональность тренировки. Постепенно, с ростом уровня подготовленности увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Особое внимание на II этапе придается воспитанию привязанности к бадминтону.

Годовой план III этапа - 144 часа:

1. теоретические сведения - 2 часа
2. общая физическая подготовка - 8 часов
3. специальная физическая подготовка - 10 часов
4. техническая подготовка - 44 часов
5. подготовка и участие в соревнованиях - 8 часов
6. игровая подготовка - 72 часа

Цель занятий на данном этапе - достижение мастерства. В III этапе решаются следующие задачи: углубленная специализация с использованием всех средств и методов тренировки, продолжение разносторонней физической подготовки особенно специальной подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Средствами подготовки являются: специальные упражнения, разработанные применительно к бадминтону; широкий круг упражнений из других видов спорта, по своей структуре и характеру схожих с движениями в бадминтоне; подвижные и спортивные игры, повышающие эмоциональность тренировочного процесса и одновременно развивающие необходимые качества; теоретические знания.

Основной тип становится тренировочный тип. 60% отводится технической и специальной подготовке, 30% - общей физической подготовке, 10% - контрольным соревнованиям, играм на результат.

Этап совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивность нагрузки.

Основное содержание

Календарно-тематическое планирование

5 - 8 классы

первый год

№ Урока	Программный материал	Кол-во часов	Дата урока
№1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	1 неделя
№2	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: приставным шагом, скрестным шагом.	1	1 неделя
№3	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игроков: выпады вперед, в сторону.	1	2 неделя
№4	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения с воланом.	1	2 неделя
№5	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: выпады вперед, в сторону. Упражнения с воланом в парах.	1	3 неделя
№6	Упражнения общей физической подготовки. удары сверху. игры, эстафеты.	1	3 неделя
№7	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока: выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.	1	4 неделя
№8	Упражнения общей физической подготовки. Удары сверху, снизу. Упражнения в парах.	1	4 неделя
№9	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Перемещения игрока в четыре точки.	1	5 неделя
№10	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Перемещения игрока в четыре точки. Удары снизу, сверху.	1	5 неделя
№11	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки открытой и закрытой ракеткой.	1	6 неделя
№12	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки снизу, сверху.	1	6 неделя
№13	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка".	1	7 неделя

№14	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача.	1	7 неделя
№15	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-далекая подача. Удары в средней зоне площадки снизу, сверху.	1	8 неделя
№16	Выполнение техники удара на сетке: "подставка". Одиночные игры.	1	8 неделя
№17	Выполнение техники удара на сетке: "подставка". Одиночные игры.	1	9 неделя
№18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	9 неделя
№19	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока в четыре точки.	1	10 неделя
№20	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Удары сбоку.	1	10 неделя
№21	Упражнения общей физической подготовки. Удары сбоку.	1	11 неделя
№22	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Удары сбоку.	1	11 неделя
№23	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах.	1	12 неделя
№24	Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах. Одиночные игры.	1	12 неделя
№25	Упражнения общей физической подготовки. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением ударов сверху, снизу, сбоку.	1	13 неделя
№26	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-дальняя подача.	1	13 неделя
№27	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача. Игровые задания в парах.	1	14 неделя
№28	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением ударов сверху, снизу, сбоку.	1	14 неделя
№29	Упражнения общей физической подготовки. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением ударов сверху,	1	15 неделя

	снизу, сбоку.		
№30	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением ударов сверху, снизу, сбоку.	1	15 неделя
№31	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование ударов в средней зоне площадки . Игровые задания в парах через сетку.	1	16 неделя
№32	Одиночные, парные игры.	1	16 неделя
№33	Упражнения общей физической подготовки .Одиночные, парные игры.	1	17 неделя
№34	Одиночные, парные игры.	1	17 неделя
№35	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	18 неделя
№36	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой.	1	18 неделя
№37	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой. Высоко - далекая подача.	1	19 неделя
№38	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой. Высоко - далекая подача.	1	19 неделя
№39	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	20 неделя
№40	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные игры.	1	20 неделя
№41	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Парные игры.	1	21 неделя
№42	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Смешанные игры.	1	21 неделя
№43	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя
№44	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя

№45	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	23 неделя
№46	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	23 неделя
№47	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	24 неделя
№48	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	24 неделя
№49	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	25 неделя
№50	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	25 неделя
№51	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	26 неделя
№52	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	26 неделя
№53	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	27 неделя
№54	Одиночные, парные, смешанные игры	1	27 неделя
№55	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№56	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№57	Одиночные, парные, смешанные игры	1	29 неделя
№58	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	29 неделя
№59	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование высоко- далекой подачи.	1	30 неделя

№60	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование технике передвижений в различных зонах площадки.	1	30 неделя
№61	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование плоского удара из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.	1	31 неделя
№62	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование перемещений в четыре точки.	1	31 неделя
№63	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование ударов на сетке.	1	32 неделя
№64	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование выполнения ударов на сетке.	1	32 неделя
№65	Упражнения общей физической подготовки. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя
№66	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя
№67	Упражнения Одиночные, парные, смешанные игры. общей физической подготовки.	1	34 неделя
№68	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	34 неделя
№69	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	35 неделя
№70	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	35 неделя
№71	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя
№72	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя

Календарно-тематическое планирование

5 - 8 классы

второй год

№ Урока	Программный материал	Кол-во часов	Дата урока
№1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	1 неделя
№2	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: приставным шагом, скрестным шагом.	1	1 неделя

№3	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игроков: выпады вперед, в сторону.	1	2 неделя
№4	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения с воланом.	1	2 неделя
№5	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: выпады вперед, в сторону. Упражнения с воланом в парах.	1	3 неделя
№6	Упражнения общей физической подготовки. удары сверху. игры, эстафеты.	1	3 неделя
№7	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока: выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.	1	4 неделя
№8	Упражнения общей физической подготовки. Удары сверху, снизу. Упражнения в парах.	1	4 неделя
№9	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Перемещения игрока в четыре точки.	1	5 неделя
№10	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Удары сверху, снизу, сбоку.	1	5 неделя
№11	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки открытой и закрытой ракеткой.	1	6 неделя
№12	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	6 неделя
№13	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка".	1	7 неделя
№14	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача.	1	7 неделя
№15	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-далекая подача. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	8 неделя
№16	Выполнение техники удара на сетке: "подставка". Одиночные игры.	1	8 неделя
№17	Выполнение техники удара на сетке: "подставка". Одиночные игры.	1	9 неделя
№18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	9 неделя
№19	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока в четыре точки.	1	10 неделя

№20	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. перемещения в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	10 неделя
№21	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки: плоский, высокий, короткий.	1	11 неделя
№22	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-далекая подача. Удары в средней зоне площадки: плоский, высокий, короткий.	1	11 неделя
№23	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах.	1	12 неделя
№24	Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах. Одиночные игры.	1	12 неделя
№25	Упражнения общей физической подготовки. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	13 неделя
№26	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	13 неделя
№27	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача. Игровые задания в парах.	1	14 неделя
№28	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения для обучения техники нападающего удара "смеш".	1	14 неделя
№29	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения для обучения техники нападающего удара "смеш".	1	15 неделя
№30	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения для обучения техники нападающего удара "смеш". Игровые задания в парах через сетку.	1	15 неделя
№31	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование ударов в средней зоне площадки. Игровые задания в парах через сетку.	1	16 неделя
№32	Одиночные, парные игры.	1	16 неделя
№33	Упражнения общей физической подготовки. Одиночные, парные игры.	1	17 неделя

№34	Одиночные, парные игры.	1	17 неделя
№35	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Техника выполнения ударов на сетке: "подставка", "откидка".	1	18 неделя
№36	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой.	1	18 неделя
№37	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой. Высоко - далекая подача.	1	19 неделя
№38	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой. Высоко - далекая подача.	1	19 неделя
№39	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	20 неделя
№40	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные игры.	1	20 неделя
№41	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Парные игры.	1	21 неделя
№42	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Смешанные игры.	1	неделя
№43	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	21 неделя
№44	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя
№45	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя
№46	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	23 неделя
№47	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	23 неделя
№48	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	24 неделя
№49	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	24 неделя

№50	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	25 неделя
№51	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	25 неделя
№52	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	26 неделя
№53	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	26 неделя
№54	Одиночные, парные, смешанные игры	1	27 неделя
№55	Одиночные, парные, смешанные игры	1	27 неделя
№56	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№57	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№58	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	29 неделя
№59	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование высоко- далекой подачи.	1	29 неделя
№60	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование технике передвижений в средней зоне площадки.	1	30 неделя
№61	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование плоского удара из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.	1	30 неделя
№62	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование короткого удара из средней зоны площадки открытой и закрытой ракеткой сверху, сбоку, снизу.	1	31 неделя
№63	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование высокого удара из средней зоны площадки открытой и закрытой ракеткой сверху, сбоку, снизу.	1	31 неделя

№64	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование высокого атакующего удара из средней зоны площадки.	1	32 неделя
№65	Упражнения общей физической подготовки. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя
№66	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя
№67	Упражнения Одиночные, парные, смешанные игры. общей физической подготовки.	1	34 неделя
№68	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	34 неделя
№69	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	35 неделя
№70	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя
№71	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя
№72	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя

Календарно-тематическое планирование

5 - 8 классы

третий год

№ Урока	Программный материал	Кол-во часов	Дата урока
№1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Жонглирование открытой и закрытой ракеткой.	1	1 неделя
№2	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: приставным шагом, скрестным шагом.	1	1 неделя
№3	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игроков: выпады вперед, в сторону.	1	2 неделя
№4	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения с воланом.	1	2 неделя
№5	Жонглирование открытой и закрытой ракеткой. Передвижения игрока: выпады вперед, в сторону. Упражнения с воланом в парах.	1	3 неделя
№6	Упражнения общей физической подготовки. удары сверху. игры, эстафеты.	1	3 неделя
№7	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока: выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки.	1	4 неделя

№8	Упражнения общей физической подготовки. Удары сверху, снизу. Упражнения в парах.	1	4 неделя
№9	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Перемещения игрока в четыре точки.	1	5 неделя
№10	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Удары сверху, снизу, сбоку.	1	5 неделя
№11	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки открытой и закрытой ракеткой.	1	6 неделя
№12	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	6 неделя
№13	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка".	1	7 неделя
№14	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача.	1	7 неделя
№15	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-далекая подача. Удары в средней зоне площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	8 неделя
№16	Техника выполнения ударов и передвижений игрока в средней зоне площадки. Упражнения в парах.	1	8 неделя
№17	Выполнение техники ударов открытой, закрытой ракеткой. Одиночные игры.	1	9 неделя
№18	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Техника выполнения ударов в защите на задней линии площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	9 неделя
№19	Упражнения общей физической подготовки. Перемещения игрока в четыре точки.	1	10 неделя
№20	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. перемещения в левый угол, правый угол. Удары на задней линии площадки сбоку, сверху, сбоку.	1	10 неделя
№21	Упражнения общей физической подготовки. Удары в средней зоне площадки: плоский, высокий, короткий.	1	11 неделя
№22	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Высоко-далекая подача. Удары в средней зоне площадки: плоский, высокий, короткий.	1	11 неделя

№23	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах.	1	12 неделя
№24	Выполнение техники удара на сетке: "подставка", "откидка". Игровые задания в парах. Одиночные игры.	1	12 неделя
№25	Упражнения общей физической подготовки. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	13 неделя
№26	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара.	1	13 неделя
№27	Упражнения общей физической подготовки. Высоко-далекая подача. Игровые задания в парах.	1	14 неделя
№28	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения для обучения техники атакующего удара "смеш".	1	14 неделя
№29	Упражнения общей физической подготовки. Упражнения для обучения техники атакующего удара "смеш".	1	15 неделя
№30	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения для обучения техники атакующего удара "смеш". Игровые задания в парах через сетку.	1	15 неделя
№31	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование ударов на задней линии площадки. Игровые задания в парах через сетку.	1	16 неделя
№32	Одиночные, парные игры.	1	16 неделя
№33	Упражнения общей физической подготовки. Одиночные, парные игры.	1	17 неделя
№34	Одиночные, парные игры.	1	17 неделя
№35	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Техника выполнения ударов на сетке: "подставка", "откидка".	1	18 неделя
№36	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой.	1	18 неделя
№37	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой	1	19 неделя

	ракеткой. Высоко - далекая подача.		
№38	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "перевод" волана открытой и закрытой ракеткой. Высоко - далекая подача.	1	19 неделя
№39	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	20 неделя
№40	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные игры.	1	20 неделя
№41	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Парные игры.	1	21 неделя
№42	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Смешанные игры.	1	неделя
№43	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	21 неделя
№44	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя
№45	Подготовка к школьному турниру по бадминтону. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	22 неделя
№46	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	23 неделя
№47	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	23 неделя
№48	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "добивание".	1	24 неделя
№49	Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	24 неделя
№50	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Техника выполнения ударов на сетке: "толчок".	1	25 неделя
№51	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	25 неделя
№52	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование техники выполнения	1	26 неделя

	ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.		
№53	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. Игровые задания в парах через сетку.	1	26 неделя
№54	Одиночные, парные, смешанные игры	1	27 неделя
№55	Одиночные, парные, смешанные игры	1	27 неделя
№56	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№57	Одиночные, парные, смешанные игры	1	28 неделя
№58	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Совершенствование техники выполнения ударов на сетке.	1	29 неделя
№59	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование высоко- далекой подачи.	1	29 неделя
№60	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование техники передвижений в средней зоне площадки.	1	30 неделя
№61	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование плоского удара из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.	1	30 неделя
№62	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Совершенствование короткого удара из средней зоны площадки открытой и закрытой ракеткой сверху, сбоку, снизу.	1	31 неделя
№63	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование высокого удара из средней зоны площадки открытой и закрытой ракеткой сверху, сбоку, снизу.	1	31 неделя
№64	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Совершенствование атакующего удара "смеш", прием атакующего удара "смеш".	1	32 неделя
№65	Упражнения общей физической подготовки. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя
№66	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Одиночные, парные, смешанные игры.	1	33 неделя

№67	Упражнения Одиночные, парные, смешанные игры. общей физической подготовки.	1	34 неделя
№68	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	34 неделя
№69	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	35 неделя
№70	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя
№71	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя
№72	Одиночные, парные, смешанные игры.	1	36 неделя

Календарно-тематическое планирование

9 - 11 классы

первый год

№ Урока	Программный материал	Кол-во часов	Дата урока
№1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Совершенствование жонглирования открытой и закрытой ракеткой, перемещений игроков в четыре точки.	2	1 неделя
№2	Одиночные игры.	2	1 неделя
№3	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара "смеш".	2	2 неделя
№4	Одиночные игры.	2	2 неделя
№5	Упражнения общей физической подготовки. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой ракеткой.	2	3 неделя
№6	Одиночные игры.	2	3 неделя
№7	Упражнения общей физической подготовки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	2	4 неделя
№8	Одиночные игры.	2	4 неделя
№9	Упражнения общей физической подготовки. Чередование высоких атакующих на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Одиночные игры.	2	5 неделя
№10	Одиночные игры.	2	5 неделя
№11	Специальная физическая подготовка. Выполнение даров по диагонали, в правый и левый угол у сетки. одиночные игры. Одиночные игры.	2	6 неделя
№12	Одиночные игры.	2	6 неделя
№13	Специальная физическая подготовка. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Одиночные игры.	2	7 неделя
№14	Одиночные игры.	2	7 неделя
№15	Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке. Парные игры.	2	8 неделя

№16	Одиночные игры.	2	8 неделя
№17	Тактика парной игры: личная игровая зона игрока. Парные игры.	2	9 неделя
№18	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	9 неделя
№19	Игровые задания в парах.	2	10 неделя
№20	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	10 неделя
№21	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	11 неделя
№22	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	11 неделя
№23	Короткие удары с задней линии площадки. Игровые задания в парах.	2	12 неделя
№24	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	12 неделя
№25	Плоские удары выполняемые открытой и закрытой ракеткой. Игровые задания в парах	2	13 неделя
№26	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	13 неделя
№27	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	14 неделя
№28	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	14 неделя
№29	Тактика парной игры: расположение игроков от атаки и наоборот.	2	15 неделя
№30	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	15 неделя
№31	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	16 неделя
№32	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	16 неделя
№33	Короткие удары с задней линии площадки. Игровые задания в парах.	2	17 неделя
№34	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	17 неделя
№35	Плоские удары выполняемые открытой и закрытой ракеткой. Игровые задания в парах.	2	18 неделя

№36	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	18 неделя
№37	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	19 неделя
№38	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	19 неделя
№39	Тактика парной игры: расположение игроков от атаки и наоборот.	2	20 неделя
№40	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	20 неделя
№41	Тактические действия одиночной игры в защите. Одиночные игры.	2	21 неделя
№42	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	21 неделя
№43	Тактические действия одиночной игры в защите. Одиночные игры.	2	22 неделя
№44	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	22 неделя
№45	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	23 неделя
№46	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	23 неделя
№47	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	24 неделя
№48	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	24 неделя
№49	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	25 неделя
№50	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	25 неделя
№51	Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки.	2	26 неделя
№52	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	26 неделя
№53	Совершенствование ударов "смеш" по прямой. Упражнения в парах через сетку	2	27 неделя
№54	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	27 неделя
№55	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	28 неделя

№56	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	28 неделя
№57	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	29 неделя
№58	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	29 неделя
№59	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	30 неделя
№60	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	30 неделя
№61	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	31 неделя
№62	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	31 неделя
№63	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	32 неделя
№64	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	32 неделя
№65	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	33 неделя
№66	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	33 неделя
№67	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	34 неделя
№68	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	34 неделя
№69	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	35 неделя
№70	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	35 неделя
№71	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	36 неделя
№72	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	36 неделя

Календарно-тематическое планирование

9 - 11 классы

второй год

№ Урока	Программный материал	Кол-во часов	Дата урока
№1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми - бадминтоном. Совершенствование жонглирования открытой и закрытой ракеткой, перемещений игроков в четыре точки. Упражнения в парах.	2	1 неделя
№2	Одиночные игры.	2	1 неделя
№3	Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара "смеш".	2	2 неделя
№4	Одиночные игры.	2	2 неделя
№5	Упражнения общей физической подготовки. Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой ракеткой.	2	3 неделя
№6	Одиночные игры.	2	3 неделя
№7	Упражнения общей физической подготовки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	2	4 неделя
№8	Одиночные игры.	2	4 неделя
№9	Упражнения общей физической подготовки. Чередование высоких атакующих на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Одиночные игры.	2	5 неделя
№10	Одиночные игры.	2	5 неделя
№11	Специальная физическая подготовка. Выполнение даров по диагонали, в правый и левый угол у сетки. одиночные игры. Одиночные игры.	2	6 неделя
№12	Одиночные игры.	2	6 неделя
№13	Специальная физическая подготовка. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Одиночные игры.	2	7 неделя
№14	Одиночные игры.	2	7 неделя
№15	Высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый, левый угол площадки. Упражнения в парах.	2	8 неделя

№16	Одиночные игры.	2	8 неделя
№17	Специальная физическая подготовка. Укороченные удары на сетку. Упражнения в парах.	2	9 неделя
№18	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	9 неделя
№19	Игровые задания в парах. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	2	10 неделя
№20	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	10 неделя
№21	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	11 неделя
№22	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	11 неделя
№23	Короткие удары с задней линии площадки. Игровые задания в парах.	2	12 неделя
№24	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	12 неделя
№25	Удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Игровые задания в парах.	2	13 неделя
№26	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	13 неделя
№27	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	14 неделя
№28	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	14 неделя
№29	Тактика парной игры: расположение игроков от атаки и наоборот.	2	15 неделя
№30	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	15 неделя
№31	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	16 неделя
№32	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	16 неделя
№33	Короткие удары с задней линии площадки. Игровые задания в парах.	2	17 неделя
№34	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	17 неделя
№35	Плоские удары выполняемые открытой и закрытой ракеткой. Игровые задания в парах.	2	18 неделя

№36	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	18 неделя
№37	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	19 неделя
№38	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	19 неделя
№39	Тактика парной игры: расположение игроков от атаки и наоборот.	2	20 неделя
№40	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	20 неделя
№41	Тактические действия одиночной игры в защите. Одиночные игры.	2	21 неделя
№42	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	21 неделя
№43	Тактические действия смешанной игры: действия юноши в атаке и в защите. Смешанные игры.	2	22 неделя
№44	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	22 неделя
№45	Тактические действия смешанной игры: действия девушки в атаке и в защите. Смешанные игры.	2	23 неделя
№46	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	23 неделя
№47	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	24 неделя
№48	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	24 неделя
№49	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	25 неделя
№50	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	25 неделя
№51	Совершенствование ударов в правый и левый угол площадки.	2	26 неделя
№52	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	26 неделя
№53	Совершенствование ударов "смеш" по прямой. Упражнения в парах через сетку	2	27 неделя
№54	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	27 неделя

№55	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	28 неделя
№56	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	28 неделя
№57	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие внимания. Упражнения в парах.	2	29 неделя
№58	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	29 неделя
№59	Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие реакции. Упражнения в парах.	2	30 неделя
№60	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	30 неделя
№61	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	31 неделя
№62	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	31 неделя
№63	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	32 неделя
№64	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	32 неделя
№65	Тактические действия парной игры: защитные действия игроков. Парные игры.	2	33 неделя
№66	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	33 неделя
№67	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	34 неделя
№68	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	34 неделя
№69	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	35 неделя
№70	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	35 неделя
№71	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	36 неделя
№72	Одиночные, парные, смешанные игры.	2	36 неделя