

Приложение к ДООП  
«Бадминтон»  
МАОУ СОШ № 9  
(утверждена приказом  
от 23.05.2025 № 46)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ

*«Бадминтон»*

Возрастная категория: от 7 до 14 лет  
Срок реализации 2025-2026 учебный год

## Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Бадминтон»	3
2	Содержание ДООП «Бадминтон»	5
3	Тематическое планирование	7

## **1. Планируемые результаты освоения ДООП «Бадминтон»**

### **Личностные результаты:**

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе, к болельщикам своей команды и команды противника;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано уважительное отношение и понимание важности и значимости работы людей, обслуживающих спортивные мероприятия;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Коммуникативные**

- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- умение организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

#### **Регулятивные**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;

#### **Познавательные**

- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, при подготовке, проведении и по завершению мероприятий;
- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

### **Предметные результаты:**

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
- владеть терминологией, принятой в бадминтоне;
- иметь представление о системе и структуре соревнований, правилах игры, истории развития бадминтона в нашей стране и мире;

- владеть основными технико- тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в бадминтоне;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена.

## 2. Содержание ДООП «Бадминтон»

### Учебный план

1 год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседование
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### *Содержание программы первого года обучения.*

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП)**

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с историей бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека и режима питания спортсмена.

1.1. *История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.*

1.2. *Основные правила игры в бадминтон.*

1.3. *Сведения о строении и функциях организма человека.*

1.4. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

1.5. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Форма контроля: опрос

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

### *2.1. Упражнения из общего комплекса ОФП*

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

### *2.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:*

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

### *2.3. Упражнения на гибкость :*

- наклон, вперёд сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

### *2.4. Силовые упражнения на мышцы рук:*

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), тоже во время ходьбы и бега:
- сгибание и разгибание рук;
- вращения; махи; отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и разновременно.

### *2.5. Силовые упражнения на мышцы ног:*

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки;
- прыжки в длину.

### *2.6. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:*

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Форма контроля: опрос

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств.

### *3.1. Специальные упражнения бадминтониста.*

Упражнения в беге:

- Бег на носках со сменой способов передвижения.
- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
- Бег с различными видами прыжков через скакалку.
- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 4 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

- Жонглирование открытой стороной ракетки.
- Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3

круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
- Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
- Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.

Игра в парах двумя тремя воланами.

#### Упражнения с теннисным мячом

- Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
- Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
- Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

#### 3.2. *Специальная силовая подготовка:*

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- прыжки через скамейку.

#### 3.3. *Специальная скоростная подготовка:*

- ускорение с высокого старта до 30 м;
- челночный бег – 5х6 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

#### 3.4. *Специальная выносливость (10ч.):*

- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

### **Раздел 4. Техническая подготовка:**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие:

Обучающиеся знакомятся с техникой бадминтона, с понятием о технике физических упражнений, внешней и внутренней её структуре действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники.

- 4.1. *способы хватки ракетки;*
- 4.2. *стойки бадминтониста;*
- 4.2. *техника ударов снизу;*
- 4.3. *техника ударов сверху;*
- 4.4. *техника подачи (бч.);*
- 4.5. *техника выполнения плоских ударов;*
- 4.6. *техника ударов у сетки;*
- 4.7. *техника передвижений;*
- 4.8. *проведение подготовительной части занятия (разминки).*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка:**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим

действиям.

5.1. *Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников.*

5.2. *Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии.*

5.3. *Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

### **Учебный план.**

#### **2 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседование
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП):**

Форма проведения: ознакомительное занятие

Знакомство с состоянием и тенденциями бадминтона, разучивание основных правил бадминтона, изучение строения и функций организма человека, и режима питания спортсмена, обучение оказанию первой помощи.

1.1. *Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России. Данные о развитии бадминтона в стране.*

Популярность бадминтона. Итоги выступлений российских бадминтонистов. Очередные задачи и пути по развитию игры в стране.

1.2. *Официальные правила игры в бадминтон.*

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных комплексов физических упражнений на организм занимающихся.

1.3. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание.*

Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.4. *Оказание первой помощи.* Спортивный массаж.

*Форма контроля:* опрос

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

Знакомство с различными комплексами и общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

2.1. *Упражнения из общего комплекса ОФП:*

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1.5 км;
- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

2.2. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:*

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

2.3. *Упражнения на гибкость:*

- наклоны, вперёд сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

2.4. *Силовые упражнения на мышцы рук:*

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), тоже во время ходьбы и бега:
- сгибание и разгибание рук;
- вращения; махи; отведение и приведение;

2.5. *Силовые упражнения на мышцы ног:*

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки-многоскоки;
- прыжки в длину и в высоту.

2.6. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:*

- упражнения в сопротивлении с партнёром;
- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

*Форма контроля:* опрос

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП):**

*Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

Ознакомление с комплексами упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениями в движении на равновесие, упражнениями на растяжку мышц, упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств бадминтониста.

3.1. *Специальные упражнения бадминтониста:*

Упражнения в беге

- Бег на носках со сменой способов передвижения.
- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
- Бег с различными видами прыжков через скакалку.

- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

#### Упражнения с ракеткой и воланом

- Жонглирование открытой стороной ракетки.
- Жонглирование закрытой стороной ракетки.
- Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.
- Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.
- Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.
- Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами.
- Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.
- Игра в парах двумя и тремя воланами. Упражнения с теннисным мячом
- Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.
- Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.
- Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.
- Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

#### 3.2. *Специальная силовая подготовка:*

- имитация передвижений по площадке в усложненных условиях;
- имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов;
- прыжки через скамейку.

#### 3.3. *Специальная скоростная подготовка:*

- ускорение с высокого старта до 40 м;
- челночный бег – 5х10 м;
- маховые движения ногами;
- имитация быстрых ударов.

#### 3.4. *Специальная выносливость:*

- беговая имитация от 20 до 30 сек. до 10 повторений;
- упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

### **Раздел 4. Техническая подготовка:**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Изучение общих правил рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правил эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

- 4.1 *совершенствование техники подачи;*
- 4.2 *совершенствование техники атакующих ударов;*
- 4.3 *совершенствование техники защитных ударов;*
- 4.4 *совершенствование техники ударов у сетки;*
- 4.5 *совершенствование техники передвижений;*
- 4.6 *совершенствование техники выполнения плоских ударов;*

- 4.7 совершенствование техники выполнения высоко-далёких ударов;  
 4.8 совершенствование техники выполнения укороченных ударов;  
 4.9 проведение подготовительной части занятия (разминки).

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка:**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучающиеся знакомятся с целью и задачами тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

5.1. *Тактика игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников.*

5.2. *Учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время каждой партии.*

5.3. *Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории и парной категории.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

### **Учебный план. 3 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	2	4	собеседование
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Турнир
5.	Техническая подготовка	8	2	6	Турнир
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Собеседование
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **Раздел 1. Введение в программу предмета.**

Форма проведения: вводное занятие.

Встреча с обучающимися и выявление их знаний и умений. Знакомство с новыми тенденциями бадминтона, изменениями в правилах бадминтона.

1.1. *Вводное занятие.* Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

1.2. *Новые мировые тенденции развития бадминтона.* Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

1.3. *Официальные правила игры в бадминтон.* Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Форма контроля: опрос

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

Форма проведения: ознакомительное занятие

Изучение классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Психологическая подготовка.

2.1. *Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне.*

Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.

2.2. *Психологическая подготовка:* (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Форма контроля: опрос

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение различным комплексам и общеразвивающим упражнениям, комплексам упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, работа на выносливость.

3.1. *Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц.* Упражнения для разминки.

3.2. *Упражнения на гибкость:* Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

3.3. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:* поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3.4. *Упражнения из раздела «Лёгкая атлетика»:* спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

3.5. *Силовая гимнастика:* подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

3.6. *Упражнения на мышцы брюшного пресса:* поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3.7. *Силовые упражнения на мышцы ног:* различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; Прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

3.8. *Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:* упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

3.9. *Развитие общей выносливости.* Кроссовая подготовка.

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Обучение комплексам упражнений для разминки с ракеткой и воланом, упражнениям в движении на равновесие, упражнениям на растяжку мышц, упражнениям на расслабление и восстановление дыхания. Комплексам упражнений на развитие специальных физических

качеств бадминтониста.

4.1. *Специальная силовая подготовка:* имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

4.2. *Специальная скоростная подготовка:* ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

4.3. *Специальная выносливость:* беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

4.4. *Специальные упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.*

4.5. *Специальные упражнения на равновесие.*

4.6. *Специальные упражнения для координации.*

4.7. *Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание*

Форма контроля: подвижная игра, эстафеты.

### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники бадминтона, современное направление в технике бадминтона.

5.1. *Совершенствование технике бадминтона.* Способы хватки ракетки.

5.2. *Совершенствование стойкам бадминтониста.* Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

5.3 *Совершенствование технике ударов снизу.*

5.4. *Совершенствование технике ударов сверху.*

5.5. *Совершенствование технике подачи.*

5.6. *Обучение технике выполнения плоских ударов.*

5.7. *Обучение технике ударов у сетки.*

5.8. *Совершенствование технике передвижений.*

5.9. *Динамика силы, действующей на волан.*

5.10. *Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.*

5.11. *Классификация ударов в бадминтоне.*

5.12. *Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.*

5.13. *Обучение ударам сбоку.*

5.14. *Обучение ударам по волану перед собой.*

5.15. *Атакующие и защищающие удары.*

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Тактическая подготовка. Цель и задачи тактической подготовки в одиночной и парной категориях. Применение и взаимосвязь ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля. Простейшие методы изучения соперников. Взаимосвязь тактики и спортивной техники. Основные направления и пути развития тактических действий

6.1. *Тактика игры в бадминтон*

6.2. *Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки бадминтониста*

6.3. *Характеристика тактических действий:* защита, атака, контратака

6.4. *Индивидуальные тактические действия в одиночных играх:* защита, контратака.

6.5. *Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.* Поддачи, защита, атака, контратака.

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.

## 1. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Бадминтон</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие	1
2	Сентябрь	Вводное занятие	1
3	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
4	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
5	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
6	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
7	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
8	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
13	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
14	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
15	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
16	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
21	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
22	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
23	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
24	Март	Специальная физическая подготовка	1
25	Март	Техническая подготовка	1
26	Март	Техническая подготовка	1
27	Апрель	Техническая подготовка	1
28	Апрель	Техническая подготовка	1
29	Апрель	Техническая подготовка	1
30	Апрель	Техническая подготовка	1
31	Май	Техническая подготовка	1
32	Май	Техническая подготовка	1
33	Май	Тактическая подготовка	1

34	Май	Тактическая подготовка	1
----	-----	------------------------	---

## 2 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Бадминтон</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие	1
2	Сентябрь	Вводное занятие	1
3	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
4	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
5	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
6	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
7	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
8	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
13	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
14	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
15	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
16	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
21	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
22	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
23	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
24	Март	Специальная физическая подготовка	1
25	Март	Техническая подготовка	1
26	Март	Техническая подготовка	1
27	Апрель	Техническая подготовка	1
28	Апрель	Техническая подготовка	1
29	Апрель	Техническая подготовка	1
30	Апрель	Техническая подготовка	1
31	Май	Техническая подготовка	1
32	Май	Техническая подготовка	1

33	Май	Тактическая подготовка	1
34	Май	Тактическая подготовка	1

### 3 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Бадминтон</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие	1
2	Сентябрь	Вводное занятие	1
3	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
4	Сентябрь	Теоретическая подготовка	1
5	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
6	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
7	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
8	Октябрь	Теоретическая подготовка	1
9	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
10	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
11	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
12	Ноябрь	Общая физическая подготовка	1
13	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
14	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
15	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
16	Декабрь	Общая физическая подготовка	1
17	Январь	Специальная физическая подготовка	1
18	Январь	Специальная физическая подготовка	1
19	Январь	Специальная физическая подготовка	1
20	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
21	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
22	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
23	Февраль	Специальная физическая подготовка	1
24	Март	Специальная физическая подготовка	1
25	Март	Техническая подготовка	1
26	Март	Техническая подготовка	1
27	Апрель	Техническая подготовка	1
28	Апрель	Техническая подготовка	1
29	Апрель	Техническая подготовка	1

30	Апрель	Техническая подготовка	1
31	Май	Техническая подготовка	1
32	Май	Техническая подготовка	1
33	Май	Тактическая подготовка	1
34	Май	Тактическая подготовка	1