**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы» с.Троицкое**

Утверждена

педагогическим советом

 протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Директор ЦВР

 Л.Ф.Маренко\_\_\_\_\_\_\_\_

 приказ от\_\_\_\_2021г. №\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивного направления «Бадминтон»**

**Срок реализации: 5 лет**

**Возраст детей: 8-9; 10-12; 13-15 лет**

**Уровень усвоения: стартовый, базовый, продвинутый.**

**Автор – составитель: В.А.Федотов,**

 **педагог дополнительного образования**

**с. Троицкое**

**2021**

1. **Комплекс основных характеристик ДООП**

***Пояснительная записка***

Программа физкультурно – спортивной направленности «Бадминтон» разработана на основании нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ об образовании в Российской Федерации, от 14.12.2007 № 329-ФЗ, приказа министерства просвящения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ министра спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г № 41 г. Москва. «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», устава МАУ ДО ЦВР.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Дети школьного возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, в частности бадминтон. Который является одним из средств физического воспитания, способствует формированию гармонически развитой личности, способной решать социально значимые задачи.

В процессе занятий бадминтоном дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для последующей успешной деятельности разного характера.

По технике и тактике игры бадминтон сходен с теннисом. Игра зародилась очень давно в странах Азии. В 1872 году игра была впервые продемонстрирована в Англии в городе Бадминтон, откуда и произошло её современное название. Простота правил, возможность играть на небольшой площадке, лужайке, пляже сделали современный бадминтон одной из самых популярных и играемых спортивных игр.

Эта игра отличается своей эстетической красотой, а также благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, прежде всего основных свойств внимания − интенсивность, устойчивость, переключение. Игра способствует развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Данная программа разноуровневая предусматривает последовательное изучение и освоение материала по общефизической, технической, тактической, специальной и теоретической подготовке. Программа рассчитана для учащихся 8-15 лет. Срок реализации 5 лет.

**Актуальность программы** заключается в формировании у занимающихся детей здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

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

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

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

* 1. **Цель и задачи**

Цель программы: учащиеся овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками игры в бадминтон; повысят уровень общей и специальной физической подготовленности в бадминтоне; будут сохранять и укреплять здоровье, начнут развивать навыки здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

 Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать необходимые знания, умения и навыки игры в бадминтон;

- познакомить с историей происхождение вида спорта;

- развивать физических качеств как внимательность, умение слушать правильность выполнения задания;

- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;

- сформировать начальные навыки в бадминтоне;

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- научить правильному дыханию;

- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости. Развивающие:

- развивать координацию движений;

- сформировать и расширить коммуникабельные способности;

- приобщить к самостоятельности.

Воспитательные:

- воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по бадминтону;

- способствовать чувства порядочности, честности;

- приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитывать волю к победе;

- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;

- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

1.3.1. **Содержание программы. Тематический план. Стартовый уровень (8-9 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
| всего | теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России  | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2. | Развитие бадминтона в России и за рубежом | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 3. | Инвентарь и площадка для игры | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Сдача нормативов офп |
| 5. | Первоначальное обучение игре | 20 | 2 | 18 | Учебные игры |
| 6. | Изучение основ техники и такти­ки бадминтона | 14 | 2 | 12 | Применение технико-тактических действий в учебных играх |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 2 | - | 2 | Соревнования между участниками объединения |
| 8. | Посещение соревнований  | 2 | - | 2 |  |
|  | Итого: | 72 | 10 | 62 |  |

**Тематический план. Базовый уровень (10-12 лет).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2. | Развитие бадминтона в России и за рубежом | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 3. | Инвентарь и площадка для игры | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Сдача нормативов офп, сфп |
| 5. | Техника и тактика бадминтона | 80 | 4 | 76 | Применение технико-тактических действий в учебных играх |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 4 | - | 4 | Соревнования между участниками объединения |
| 7. | Инструкторская практика | 2 | 1 | 1 | Проведение и судейство соревнований |
| 8. | Посещение соревнова­ний | 2 | - | 2 |  |
|  | Итого : | 144 | 12 | 132 |  |

**Тематический план. Продвинутый уровень (13-15 лет).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2. | Развитие бадминтона в России и за рубежом | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 3. | Инвентарь и площадка для игры | 4 | 0 | 4 | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Сдача нормативов офп, сфп |
| 5. | Техника и тактика бадминтона | 90 | - | 90 | Применение технико-тактических действий в учебных играх |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 4 | - | 4 | Соревнования между участниками объединения |
| 7. | Инструкторская практика | 4 | 1 | 3 | Проведение и судейство соревнований |
| 8. | Посещение соревнова­ний | - | - | - |  |
|  | Итого : | 144 | 3 | 141 |  |

***1.Физическая культура и спорт в России.*** Развитие физической культуры и спорта среди детей и юноше­ства. Достижения российских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх. Воспитание высоких моральных качеств российского спортсмена.

***2.Развитие бадминтона в России и за рубежом.*** Характеристика бадминтона как вида игры. Влияние занятий бадминтоном на развитие отдельных физических качеств занимающихся. Краткая история развития бадминтона за рубежом. Основные этапы раз­вития бадминтона в России. Развитие бадминтона в нашем селе. Участие российских бадминтонистов в международных сорев­нованиях.

***3.Инвентарь и площадка для игры.*** Ракетка цель­нометаллическая. Натяжка ракетки. Уход за ракеткой. Выбор ракетки для игры. Волан. Конструкция волана. Волан перьевой, пластиковый. Траектория полета волана. Сетка. Стойки. Обору­дование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе: подвесной волан, удочка для подвесного волана, приспособления для сбрасывания волана. Инвентарь для развития отдельных фи­зических качеств занимающихся (тяжелые ракетки, скакалки гимнастические и утяжеленные, булавы, гантели, эспандеры, ре­зиновые жгуты, утяжеленные пояса и т. п.). Площадка, ее размеры и устройство, разметка площадки в зале и на открытом воздухе.

***4.Общая и специальная физическая подготовка***. Гигиена начи­нающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Утренняя гимна­стика. Значение общей физической подготовки для спортивного совершенствования. Врачебный контроль. Травмы в бадминтоне. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Меры без­опасности при занятиях бадминтоном.

*Практические занятия*. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег на носках, на пятках, приставными шагами боком и спи­ной вперед, скрестный бег, семенящий бег.

Бег 30 м. Повторный бег 5X30 м. Бег с мгновенной останов­кой по звуковому и зрительному сигналу,, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

*Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук, ног, шеи, туловища, выполняемые из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) на месте и в движении, для раз­вития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и ко­ординации движений, подвижности суставов, особенно туловища и кистей рук. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения с палкой, баскетбольным мя­чом, ракеткой, теннисным мячом для развития мышц и ки­стей рук.

*Прыжки.* Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вверх с отягощением. Прыжки вверх с доставанием предмета. Многократные прыжки вверх с доставанием предмета. Прыжки вперед «лягушкой». Прыжки вверх «кенгуру».

*Ходьба на лыжах* по глубокому снегу без лыжни. Бег по воде вдоль берега (вода по колено). Бег по песку в гору и под гору.

*Метания.* Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. Метания камней, палок.

*Подвижные игры и эстафеты.* Лыжная подготовка. Плавание. Футбол. Волейбол.

*Упражнения для выработки скоростной выносливости.* Ча­стый бег на месте; смена положений ног вперед-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперек площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. Комплекс упражнений — каждое упражнение выполняется 10—15 с, после чего следует отдых 30 с между отдельными упражнениями.

***5.Первоначальное обучение игре.*** Разминка. Общая физическая подготовка. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимание и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара).

Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при уда­рах справа, слева, сверху, снизу. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем (на уровне лица) положении. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Жонглирование под­весным воланом на удочке в парах (один держит волан на удочке, второй бьет по волану). Жонглирование воланом откры­той и закрытой стороной ракетки, переменное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки на разную высоту. Кон­троль за воланом при жонглировании. Соревнования по жонгли­рованию на максимальное количество раз.

Удары в стенку воланом. Контроль за выпусканием волана из пальцев руки и за движением обода ракетки навстречу волану. Нанесение удара сбоку-снизу, а не снизу. Выполнение сначала несильных ударов по волану, а затем ударов, выполняемых с большой силой.

Обучение высоко-далекой подаче. Обучение высоко-далекому удару по волану, поданному партнером. Обмен высокими удара­ми. Повторение ударов в стенку. Обучение низкой (короткой) подаче. Обучение короткому удару сверху по волану, поданному высокой подачей. Обучение сильному удару сверху вниз, смэшу. Обучение плоскому удару справа-сбоку. Обучение косым ударам на сетке, обучение коротким ударам-подставке на сетке, справа и слева. Обучение удару слева-сбоку, сначала на подвесном вола­не, затем по наброшенному волану. Использование подвесного волана для ускорения обучения смэшу, плоским ударам справа и слева, высокому удару сверху. Обучение удару по волану в про­гибе из левого угла.

Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая оди­ночная игра (сначала с руководителем по сокращенному счету, до 11 очков, затем с занимающимися по сокращенному и полно­му счету).

Знакомство с правилами одиночной и парной игры. Знакомст­во с расположением партнеров в парной игре. Проведение пар­ных игр с переднезадним и параллельным расположением.

***6.Изучение основ техники и тактики бадминтона.*** Передвиже­ние по площадке. Удержание ракетки в верхнем положении. Про­бивание волана сверху вниз по нисходящей траектории, не ожи­дая снижения волана ниже уровня сетки. Отбивание волана при защите. Отбивание волана, как правило, по боковым линиям, к сетке, по задним углам площадки. Использование слабых сторон соперника в технике и тактике.

*Практические занятия*. Совершенствование высокой и низкой подач и приема подач. Повышение точности подачи в различные поля. Совершенствование высокого удара сверху, ко­роткого удара с задней линии, смэша, плоских ударов справа, вы­соких ударов от сетки, косых, подставок у сетки, удара в прогибе справа-сверху у задней линии, плоскому удару слева-сбоку.

Обучение технике выполнения подач и ударов с целью повы­шения интереса к занятиям следует проводить в соревнователь­ной обстановке.

*Совершенствование тактики игры.* Игра по боковым линиям к задней линии, к сетке. Показ на практике большой эффектив­ности игры по боковым линиям, особенно смэша.

Контроль за правильным передвижением по площадке-боль­шими шагами при больших передвижениях и короткими при приближении к летящему волану. Необходимость, целесообраз­ность передвижения на передней части ступни (пятка приподня­та над полом) и исключение передвижения на полной ступне. Сохранение устойчивости игрока при ударе и контроль за свои­ми действиями. При ударах с задней линии не допускать откло­нения туловища и движения назад, создавать автоматизм в воз­вращении к средней части площадки. Игровой центр игрока, обеспечивающий быстрое передвижение во все углы площадки, и необходимость возвращения в игровой центр после удара. Контроль за подлетающим воланом.

Одиночные и парные игры. Закрепление правил игры. Судей­ство соревнований.

***7.Контрольные игры и соревнования.*** Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор прошедших со­ревнований. Устранение ошибок в игре. Гласность соревнований.

*Практические занятия.* Соревнования по бадминтону и ОФП. Соревнования по системе «веревочка» и «пирамидка», по круговой системе и системе с выбиванием в объединении. Знакомство с разрядными нормативами в бадминтоне.

***8. Посещение соревнований.*** По­сещение соревнований по бадминтону и другим видам спорта.

1.4. **Планируемые результаты.**

Совершенствование техники и тактики должно быть направ­лено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать реше­нию следующих задач:

**Стартовый уровень**:

* умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
* умение правильно выполнять подачу и принимать подачу;
* умение правильно передвигаться по площадке

**Базовый уровень**:

* умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
* умение не только атаковать, но и умело защищаться; правиль­ное и экономное передвижение по площадке;

**Продвинутый уровень**:

-выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с фи­зическими качествами, индивидуальными наклонностями и ха­рактером игроков; стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;

-умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смэшем;

-рациональное выполнение смэша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих далеких ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;

Обучающиеся будут знать:

**Стартовый уровень**:

 -историю развития бадминтона

 -гигиенические правила

 -технику безопасности при занятиях

**Базовый уровень**:

 -тактику игры

 - правила игры

 - размеры площадки

**Продвинутый уровень**:

 -тактику игры

 -основы судейства

 -основы проведения соревнований

Будут уметь:

**Стартовый уровень**:

 -правильно занимать позицию на площадке

 -краткие сведения о организме

 -исходные стойки при подачах и приемах

**Базовый уровень**:

 - самостоятельно проводить разминку

 - имитировать удары с передвижением по площадке

 -выполнять основы тактики игры

**Продвинутый уровень**:

 -осуществлять самоконтроль

 -пробивать «смэш»

 -самостоятельно проводить игры и соревнования

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график.**

**Стартовый уровень:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
| сентябрь | Развитие физической культуры и спорта среди детей и юноше­ства. | теория | 1 | Устный опрос |
| сентябрь | Характеристика бадминтона как вида игры. П.И. | Теория - практика | 1 | Устный опрос |
| сентябрь | Влияние занятий бадминтоном на развитие отдельных физических качеств занимающихся. Краткая история развития бадминтона за рубежом. П.И. | Теория - практика | 1 | тест |
| сентябрь |  Выбор ракетки для игры. Волан. Конструкция волана. П.И. | Теория - практика | 1 | Устный опрос |
| сентябрь | Гигиена начи­нающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. П.И. | Теория - практика | 1 | тест |
| сентябрь | Врачебный контроль. Травмы в бадминтоне. П.И. | Теория - практика | 1 | тест |
| сентябрь | Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. ОРУ. | практика | 1 | ОМУ |
| сентябрь | Различные упражнения для рук при ходьбе. Равномерный бег. ОРУ. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Бег на носках, на пятках, приставными шагами боком и спи­ной вперед, скрестный бег, семенящий бег. ОРУ. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Бег 30 м. Повторный бег 5X30 м. ОРУ. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Бег с мгновенной останов­кой по звуковому и зрительному сигналу. ОРУ. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь |  Бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперек площадки. ОРУ. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед. ОРУ. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Упражнения для рук, ног, шеи, туловища. ОФП. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Разминка. ОФП. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Разминка. ОФП. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Разминка. ОФП. Способ держания (хватка) ракетки. Специальные упражнения для кисти. | практика | 1 | ОМУ |
| октябрь | Разминка. ОФП. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Разминка. ОФП. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Разминка. ОФП. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег. Гимнастические упражнения с предметами. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем положении. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег.Гимнастические упражнения с предметами. Создание навыка удерживания ракетки в верхнем положении. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег.Прыжки с места в длину и вверх. Знакомство с правильным передвижением по площадке. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег.Прыжки с места в длину и вверх. Знакомство с правильным передвижением по площадке. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег.Прыжки с места в длину и вверх. Знакомство с правильным передвижением по площадке. | практика | 1 | ОМУ |
| ноябрь | Бег.Прыжки с разбега в длину и в высоту. Жонглирование под­весным воланом на удочке в парах. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег.Прыжки с разбега в длину и в высоту. Жонглирование под­весным воланом на удочке в парах. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег.Прыжки с разбега в длину и в высоту. Жонглирование под­весным воланом на удочке в парах. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег.Прыжки вверх с доставанием предмета. Жонглирование воланом откры­той и закрытой стороной ракетки. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег.Прыжки вверх с доставанием предмета. Жонглирование воланом откры­той и закрытой стороной ракетки. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег.Прыжки вверх с доставанием предмета. Жонглирование воланом откры­той и закрытой стороной ракетки. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег. Прыжки вверх с отягощением. Переменное жонглирование на разную высоту. | практика | 1 | ОМУ |
| декабрь | Бег. Прыжки вверх с отягощением. Переменное жонглирование на разную высоту. Сдача нормативов. | практика | 1 | Сдача нормативов офп |
| декабрь | Бег. Прыжки вверх с отягощением. Переменное жонглирование на разную высоту. Сдача нормативов. | практика | 1 | Сдача нормативов офп |
| январь | Бег. Прыжки вверх с отягощением. Переменное жонглирование на разную высоту. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег. *Метания.* Соревнования по жонгли­рованию.  | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег. *Метания.* Соревнования по жонгли­рованию. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег.*Гимнастические упражнения без предметов.* Удары в стенку воланом. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег.*Гимнастические упражнения без предметов.* Удары в стенку воланом. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег.*Гимнастические упражнения без предметов.* Удары в стенку воланом. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег.*Гимнастические упражнения без предметов.* Удары в стенку воланом. П.И. | практика | 1 | ОМУ |
| январь | Бег. ОРУ. Нанесение удара сбоку-снизу. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Нанесение удара сбоку-снизу. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Нанесение удара сбоку-снизу. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Обучение высоко-далекой подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Обучение высоко-далекой подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Обучение высоко-далекой подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Обучение высоко-далекому удару по волану. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ. Обучение высоко-далекому удару по волану. | практика | 1 | ОМУ |
| февраль | Бег. ОРУ.Обмен высокими удара­ми. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ.Обмен высокими удара­ми. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ.Обмен высокими удара­ми. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ. Знакомство со счетом при одиночной игре. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ.Обучение низкой (короткой) подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| март | Бег. ОРУ.Обучение низкой (короткой) подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ.Обучение низкой (короткой) подаче. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ.Обучение коротким ударам-подставке. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ.Обучение коротким ударам-подставке. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ.Обучение коротким ударам-подставке. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ. Обучение плоскому удару. | практика | 1 | ОМУ |
| апрель | Бег. ОРУ. Обучение плоскому удару. | практика | 1 | Сдача нормативов офп и стп |
| апрель | Бег. ОРУ. Обучение плоскому удару. | практика | 1 | Сдача нормативов офп и стп |
| май | Бег. ОРУ. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |
| май | Бег. ОРУ. Практическая оди­ночная игра. | практика | 1 | ОМУ |

**Базовый и продвинутый уровень**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
| сентябрь | Развитие физической культуры и спорта среди детей и юношества. Достижения российских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх | теория | 2 | Устный опрос |
| сентябрь | Характеристика бадминтона как вида игры. Влияние занятий бадминтоном на развитие отдельных физических качеств занимающихся. История развития бадминтона. | теория | 2 | тест |
| сентябрь | Ракетка, волан, их конструкция и уход. Оборудование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе.  | Теория - практика | 2 | Устный опрос |
| сентябрь | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности на занятиях. Беговые упражнения, ходьба (на носках, пятках, приставным и скрестным шагом) | Теория - практика | 2 | Устный опрос |
| сентябрь | Бег 30 м. Повторный бег 4\*30 м. Бег с мгновенной остановкой по звуковому и зрительному сигналу, бег по ломаной линии. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| сентябрь | Бег 30 м. Повторный бег 4\*30 м. Бег с мгновенной остановкой по звуковому и зрительному сигналу, бег по ломаной линии. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1.  | практика | 2 | ОМУ |
| сентябрь | Бег 30 м. Повторный бег 4\*30 м. Бег с мгновенной остановкой по звуковому и зрительному сигналу, бег по ломаной линии. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Бег 100 и 200 м, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперёк площадки, лицом к сетке. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Бег 100 и 200 м, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперёк площадки, лицом к сетке. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Бег 100 и 200 м, бег по ломаной линии, бег по треугольнику с заменой воланов по углам, бег поперёк площадки, лицом к сетке. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов. Прыжки с места в длину. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов. Прыжки с места в длину. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов. Прыжки с места в длину. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов. Прыжки с места в длину. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОРУ. Подвижные игры. Короткая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОРУ. Подвижные игры. Короткая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОРУ. Подвижные игры. Короткая подача | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОРУ. Подвижные игры. Короткая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения на выносливость. Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки с разбега в длину и высоту. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Высоко – далёкая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Высоко – далёкая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Высоко – далёкая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Высоко – далёкая подача. | практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Сдача нормативов. Высоко – далёкая подача. | практика | 2 | Сдача нормативов офп и стп |
| декабрь | Беговые упражнения. Метания теннисного, хоккейного, набивного мяча. ОРУ. Сдача нормативов. | практика | 2 | Сдача нормативов офп и стп |
| декабрь | Травмы в бадминтоне. Предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи. Меры безопасности при занятиях бадминтоном. Игра 1 на 1. | Теория - практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. Прыжки вверх с отягощением, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки вперёд лягушкой. ОРУ. Подвижные игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Классификация подач и ударов. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Классификация подач и ударов. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, прыжок вверх с касанием пяток пальцами. П / И. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, прыжок вверх с касанием пяток пальцами. П / И. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, прыжок вверх с касанием пяток пальцами. П / И. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Механические основы выполнения подач и ударов. Передвижения по площадке. Работа у сетки. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Механические основы выполнения подач и ударов. Передвижения по площадке. Работа у сетки. | практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование подач и приёмов подачи. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование подач и приёмов подачи. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование подач и приёмов подачи. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование подач и приёмов подачи. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование подач и приёмов подачи. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки вверх из приседа, бег поперёк площадки со сменой воланов. Стойка при подаче и при ударах. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки вверх из приседа, бег поперёк площадки со сменой воланов. Стойка при подаче и при ударах. | практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки вверх из приседа, бег поперёк площадки со сменой воланов. Стойка при подаче и при ударах. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки вверх из приседа, бег поперёк площадки со сменой воланов. Стойка при подаче и при ударах. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование высоко – далёких ударов. Тактика одиночной игры.  | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование высоко – далёких ударов. Тактика одиночной игры. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование высоко – далёких ударов. Тактика одиночной игры. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование высоко – далёких ударов. Тактика одиночной игры. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. | практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование коротких и плоских ударов. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. Отбивание волана в защите и при нападении. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. Отбивание волана в защите и при нападении. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. Отбивание волана в защите и при нападении. Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Частый бег на месте, смена ног на боковых линиях. Отбивание волана в защите и при нападении. | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Обучение подставке и атаке «стрелой». | практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. Обучение подставке и атаке «стрелой». | практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Обучение подставке и атаке «стрелой». | практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Обучение подставке и атаке «стрелой». Игра 1 на 1. | практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Обучение подставке и атаке «стрелой». | практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. Обязанности судей. П / И. | практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Сдача нормативов. | практика | 2 | Сдача нормативов офп и стп |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Сдача нормативов. | практика | 2 | Сдача нормативов офп и стп |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры – баскетбол. | практика | 2 | ОМУ |

**2.1. Условия реализации программы**

1. Наличие спортивных сооружений и оборудования: спортивный зал (1 корт), 8 ракеток, 4 волана.

2. Наличие аудио и видео техники: кабинет информатики (компьютер, проектор, колонки).

3. Регулярное участие в соревнованиях разного уровня: школьные – регулярно, муниципальные – при наличии.

**2.2. Формы аттестации**

-промежуточная (зачет по ОФП) – табл 2

-итоговая (зачёт по ОФП и СТП): табл 2 (ОФП), табл 3 (СТП)

**2.3. Методические материалы, ко всем этапам обучения.**

Программой предусматриваются теоретические и практиче­ские занятия. При планировании программного материала уп­ражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специ­альной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий.

Основное внимание при работе в объединениях бадминтона, осо­бенно в подготовительной и подростковой группах, должно уде­ляться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств долж­ны быть использованы специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие, специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление.

Особенно широко для развития основных физических качеств должны быть использованы подвижные и спортивные игры: мини-баскетбол и баскетбол, мини-футбол и футбол, ручной мяч, пионербол и волейбол.

При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание упражнениям, которые способствуют развитию силы и гиб­кости кистей рук и правильному, экономному передвижению де­тей по площадке.

Целесообразно использовать упражнения, которые можно включить в программы соревнований по физической подготовке (например, «пистолет» на правой и левой ноге, отжимание от скамейки, подтягивание на перекладине, скоростной бег на не­большие дистанции и др.). Начиная с подготовительной группы, для каждого упражнения устанавливается исходный результат, который должен расти по мере обучения. Такие упражнения пре­подаватель может использовать для самостоятельных заданий, так как они могут легко контролироваться самими занимающи­мися.

Проверку выполнения упражнений можно проводить 1 раз в 3 месяца в соревновательных условиях. Особо надо подчеркнуть, что невыполнение нормативов не должно приводить к отчисле­нию из объединения. В то же время данные соревнований, помогут руководителю объединения обратить внимание детей и их родителей на необходимость улучшения тех или иных двигательных качеств детей.

Совершенствование техники и тактики должно быть направ­лено на освоение активной, атакующей, наступательной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать реше­нию следующих задач:

* выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с фи­зическими качествами, индивидуальными наклонностями и ха­рактером игроков; стабильное выполнение всех видов подач в любое поле игры;
* умение применять правильную стойку как при подаче, так и в игре;
* умение направлять волан по боковым линиям, к сетке и по задним углам площадки;
* умение выходить на волан, не ожидая его снижения ниже уровня сетки, и направлять волан на сторону противника по нисходящей траектории для того, чтобы вынудить его к защите и лишить возможности атаковать смэшем;
* рациональное выполнение смэша как основного атакующего удара, а также точных высоких и атакующих далеких ударов, обеспечивающих надлежащую подготовку атакующего удара;
* умение не только атаковать, но и умело защищаться; правиль­ное и экономное передвижение по площадке;
* умение определять намерения противника до выполнения им ответного удара по его стойке, замаху ракеткой и индивидуаль­ным особенностям в выполнении удара;
* применение правильной тактики парных игр в соответствии с особенностями техники и тактики индивидуальной игры партнеров, а также с индивидуальными особенностями в их характерах.

На первом организационном собрании следует выбрать старо­сту объединения, сообщить расписание занятий, рассказать, в какой форме и обуви надо приходить на занятия. При поступлении в объединение дети проходят первоначальное обуче­ние в игре: получают представление об основных подачах и уда­рах, применяемых в бадминтоне, учатся правильно выполнять их, получают основные знания по правилам и судейству игры. Ос­тальное время пребывания детей в подготовительной группе уде­ляется закреплению полученных навыков, овладению элемента­ми тактики одиночных и парных игр.

При отработке техники широко должен быть использован подвесной волан и волан на удочке, что поможет добиться пра­вильного выполнения удара и избежать наиболее часто встре­чающейся ошибки — удара согнутой рукой. Упражнения с под­весным воланом можно выполнять в любых условиях: в саду, во дворе, в коридорах и даже в жилых комнатах с достаточной вы­сотой потолка.

Использование подвесных воланов и дополнительных площа­док и помещений даст возможность руководителю объединения значи­тельно уплотнить занятие. В то время как часть детей играют в спортзале, остальные в коридорах, в вестибюле или на улице вы­полняют упражнения на подвесном волане или на сокращенной площадке.

В качестве подвесного волана можно использовать потрепан­ные воланы, но лучше изготовить плоский волан из плотной тка­ни, желательно белого цвета. Такой волан может использоваться много дней. Кстати, такой волан могут сделать сами ребята.

В группах первоначального обучения занятия начинаются с короткой разминки (10—15 мин), после чего дети играют в ка­кую-либо из спортивных игр, затем начинается изучение одного или нескольких ударов, применяемых в бадминтоне. В группах, где проводится дальнейшее изучение техники и тактики бадмин­тона, занятие начинается с более продолжительной разминки, рассчитанной на 30—40 мин. В это время дети (по выбору руко­водителя) выполняют упражнения по общей и специальной физической подготовке, играют в подвижные и спортивные игры и т. д. Целесообразно выбирать такие комплексы упражнений, которые рассчитаны на совершенствование того или иного фи­зического качества, с тем чтобы через месяц сменить его новым комплексом.

***Нормативы по физической подготовке: (табл 2)***

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Группы |
| подготовительная | подростковая | Младшаяюношеская |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| Бег 30 метров (с) | 7,0 | 6,0 | 6,0 | 5,2 | 5,5 | 4,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 147 | 160 | 160 | 185 | 170 | 200 |
| Прыжок вверх с места (см) | 25 | 30 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| Метание теннисного мяча (м) | 18 | 30 | 23 | 35 | 26 | 40 |
| Отжимание от скамейки (кол. Раз) | 6 | 10 | 8 | 14 | 9 | 16 |
| Потягивание на перекладине (кол.раз) | - | 3 | - | 5 | - | 6 |

Проведение соревнований по общей физической подготовке имеет целью проследить за сдвигами в физическом развитии детей в результате занятий в кружке. Результаты соревнований записываются на большом листе бумаги и вывешиваются в зале. Лучше, если результаты будут записывать сами ребята или ста­роста кружка.

Табл 3 (СТП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Кол-во ударов в серию (серия из 10 ударов) | Оценка  |
| 1 | Подача короткая | 58 | УдовХор  |
| 2 | Подача высокая-далёкая | 46 | Удов Хор  |
| 3 | Смеш коротким ударом | 35 | Удов Хор  |
| 4 | Высоко-далёкий удар | 57 | Удов Хор  |
| 5 | Подставка | 68 | Удов Хор  |
| 6 | Укороченный удар | 57 | Удов Хор  |
| 7 | Имитация удара слева за 1 мин (кол-во раз) | 2025 | Удов Хор  |
| 8 | Имитация удара справа за 1 мин (кол-во раз) | 2530 | Удов Хор  |

***Литература.***

1.Волков В. М. Тренеру о подростке. М., 1973.

2.Галицкий А. В., Марков О. М. Азбука бадминтона. М., 1971.

3.Галицкий А. В., Лившиц В. Я. Бадминтон. М., 1984.

4.Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона. М.,

1982.

5.Бадминтон. Правила соревнований. М., 1980. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1981—1985 гг. М., 1982

6. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.

7.Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.

8.Галицкий А.А., Лившиц В.Я. “Бадминтон. Азбука спорта.”,-М., “Ф и С”, 1984г.

 9.Лившиц В.Я., Штильман М.М. “Бадминтон для всех.”, –М., “Ф и С”, 1986г.

10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. –М., “Спорт”, 2012г.

11.Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”,-М., “Ф и С”, 1998г.

Интернет-ресурсы:

12.Сайты и источники информации: http://ru.wikipedia.org

http://badmintonfans.ru http://www.fizkulturaisport.ru