

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей
Протокол № 1 от 28.08.2022 г.
Председатель МО

Утверждаю
Директор школы
С.В. Соколов
2022 г.
Приказ № 610 от 01.09.22 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся
«Бадминтон»

Разработана
методическим объединением
учителей физкультуры и ОБЖ

Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

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

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

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

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

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

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

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

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

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

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

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать

средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности:

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

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;

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

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по бадминтону;

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

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

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Данная программа разработана для учащихся 5-7 классов. Программа рассчитана на 72 часов (занятия 2 раза в неделю по 45 минут).

Тематическое планирование

занятий по бадминтону

№	Тема занятия	Кол-во з-й	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	примечание
1	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		2	- повторение пройденного материала. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание дисциплины.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		3	- закрепление техники выполнения. - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание дисциплины.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
2	Обучение игровым стойкам	4	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		5	- повторение пройденного материала - закрепление материала - развитие координации движений - воспитание силы воли	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
3	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	6	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		7	- повторение пройденного материала - закрепление материала - развитие координации движений - воспитание инициативности.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
4	Обучение короткой подаче	8	- обучение технике короткой подачи - развитие координации движений	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

			- воспитание трудолюбия		
		9	- повторение материала - закрепление пройденного материала - развитие координации движений - воспитание силы воли.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
5	Обучение высокодалеким ударам	10	- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		11	- повторение материала - закрепление пройденного материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание силы воли.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
6	Обучение мягким ударам перед собой	12	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		13	- повторение материала - закрепление пройденного материала - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание силы воли.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
7	Обучение удару над головой справа	14	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		15	- повторение материала - закрепление материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание силы воли	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
8	Обучение плоской подачи	16	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		17	- повторение материала - закрепление материала - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание силы воли	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

9	Обучение плоским ударам	18	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		19	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - закрепление материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
10	Обучение нападающему удару над головой справа	20	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		21	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - закрепление материала - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
11	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	22	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		23	<ul style="list-style-type: none"> - повторение пройденного материала - закрепление материала - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
12	Обучение высокодалекой подаче	24	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		25	<ul style="list-style-type: none"> - повторение - закрепление материала - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание самостоятельности 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
13	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	26	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		27	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - закрепление пройденного материала - развитие гибкости голеностопного сустава 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

			- воспитание эмоциональной устойчивости		
14	Совершенствование высокодальнего и нападающего удара над головой справа	28	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		29	- закрепление пройденного материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
15	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	30	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		31	- закрепление пройденного материала - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
16	Совершенствование высокодальней подачи	32	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		33	- закрепление пройденного материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
17	Совершенствование высокодальнего и нападающего удара над головой	34	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		35	- закрепление пройденного материала - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
18	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	36	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		37	- закрепление пройденного материала - развитие двигательной реакции - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
19	Совершенствование мягких ударов с перемещением	38	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

	вперед	39	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
20	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	40	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		41	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - совершенствование техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
21	Обучение укороченному удару (мягкому)	42	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		43	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - закрепление пройденного материала - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
22	Совершенствование мягких и плоских ударов	44	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		45	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
23	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	46	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		47	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - совершенствование техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
24	Обучение правилам одиночной и парной игр	48	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

		49	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - совершенствование техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		50	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление пройденного материала - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
25	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	51	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
26	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	52	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
27	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	53	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
28	Совершенствование плоских ударов. ОФП.	54	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники плоских ударов, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
29	Совершенствование перемещений вперед.	55	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники перемещений вперед, - закрепление пройденного материала - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
30	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП.	56	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокодалеких ударов, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

31	Совершенствование укороченных ударов.	57	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения укороченных ударов, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		58	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
32	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок.	59	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		60	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
33	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	61	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		62	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
34	Разбор правил одиночной игры.	63	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники одиночной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
39	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	64	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		65	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

40	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	66	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения замаха и удара при выполнении удара над головой, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		67	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
41	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов.	68	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		69	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
42	Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке.	70	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		71	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		72	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление пройденного материала, - развитие гибкости лучезапястного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости. 	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

