

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и Науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Тетюшского муниципального района Республики**

**Татарстан**

**МБОУ "Байрашевская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического  
объединения

Лукоянова О.В.  
Протокол №1 от «17»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебной части

Платонова Г.С.  
«17» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Байрашевская ООШ»

Котдусова Г.Ю.  
Приказ 43 от  
«17» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внекурчной деятельности по физической культуре  
для обучающихся 2-9 классов

**Байрашево, 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Бадминтон» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Актуальность данной программы**

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, с большей физической нагрузкой. Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны

Слежение за воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

И за час тренировки глаза, отслеживая полет волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для них нагрузку, происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Подобные упражнения назначают офтальмологи детям с плохим зрением. Но заставить непоседливого ребенка выполнить эти упражнение довольно сложно. Играя в бадминтон, ребёнок проделывает все эти упражнения в игровой форме, плюс получает нагрузку в движении. Сердце гонит кровь в сосуды, идет кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт.

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза

от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в бадминтон можно на открытом воздухе (в парке, на лесной поляне, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля)

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

### **Цель программы:**

Формирование у учащихся представления о бадминтоне и его возможностей в повышении работоспособности, укреплении здоровья. Приобретение умений и навыков в выполнении элементов в бадминтоне.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

1. Приобретение знаний о бадминтоне (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
2. Обучение учащихся технике игры;
3. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

#### **Оздоровительные**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).
3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
4. Укрепление связок нижних и верхних конечностей;
5. Повышение резервных возможностей организма.

#### **Воспитательные**

1. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).
2. Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часов в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 творческих 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 движение, 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Первый год

| №<br>п/п | Разделы программы                                       | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1        | Основы теоретических знаний                             | 5            |
| 2        | Технико-тактическая подготовка бадминтониста            | 16           |
| 3        | Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста | 8            |
| 4        | Учебно-тренировочные игры, соревнования                 | 5            |
|          | <b>Итого</b>  | <b>34</b>    |

### Второй год

| №<br>п/п | Разделы программы                            | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1        | Основы теоретических знаний                  | 3            |
| 2        | Технико-тактическая подготовка бадминтониста | 14           |
| 3        | Общая физическая и специальная подготовка    | 10           |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | бадминтониста                           |           |
| 4 | Учебно-тренировочные игры, соревнования | 7         |
|   | <b>Итого</b>                            | <b>34</b> |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| <i>Содержание курса</i>  | <i>Тематическое планирование</i>   | <i>Характеристика видов деятельности обучающихся</i>   |
|--|--|--|
| <b>1 год обучения (34ч)</b>  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре</b>  |  |  |
| <b>История физической культуры.</b><br>История развития бадминтона.  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.   | <b>Знать</b> историю развития бадминтона.<br><b>Излагать</b> общие правила игры в бадминтон.   |
| <b>Базовые понятия физической культуры.</b><br>Физическое развитие.  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки. | <b>Называть</b> основные показатели физического развития.<br><b>Измерять</b> показатели физического развития.<br><b>Называть</b> основные признаки правильной осанки.<br><b>Выполнять</b> упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| <b>Физическая культура человека.</b><br>Режим дня, его основное содержание.                                    | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  | <b>Знать</b> о значении режима дня в жизни человека.<br><b>Владеть</b> правилами планирования и <b>Составлять</b> режим дня.   |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>  |  |  |
| <b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b><br>Организация и проведение занятий бадминтоном. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.  | <b>Соблюдать</b> требования безопасности на игровой площадке.<br><b>Называть</b> размеры игровой площадки, её основные зоны.<br><b>Выбирать</b> ракетку и волан для игры в бадминтон.  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.  | <b>Основные содержательные линии.</b> Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки.   | <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.<br><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.  |
| <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.   | <b>Основные содержательные линии.</b> Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.  | <b>Характеризовать</b> основные способы самоконтроля на занятиях. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. <b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений во время занятий. |
| <b>Физическое совершенствование</b>   |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки.  | <b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.   | <b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки.<br><b>Называть</b> последовательность и дозировку выполнения упражнений.<br><b>Выполнять</b> упражнения из комплекса утренней зарядки.  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b> Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по | <b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом | <b>Демонстрировать</b> основные способы хватки ракетки.<br><b>Выполнять</b> упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.<br><br><b>Демонстрировать</b> основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.                  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>площадке.</p>  | <p>и воздушным или поролоновым мячиком.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>   |
| <p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>   | <p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>  | <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>   |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p> | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p>   | <p><b>Выполнять</b> передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p> | <p>по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p> |
|--|---|--|

### **второй год обучения (34ч)**

#### **Знания о физической культуре**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>История физической культуры.</b><br>История зарождения олимпийского движения в России. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта.   | <b>Излагать</b> основную цель и задачи олимпийского движения.<br><b>Знать</b> историю возникновения и развития бадминтона – как олимпийского вида спорта.  |
| <b>Базовые понятия физической культуры.</b><br>Физическая подготовка в бадминтоне.        | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном.<br>Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. | <b>Называть</b> основные физические качества.<br><b>Выполнять</b> тесты для оценивания физических качеств.<br><b>Излагать</b> основные правила развития физических качеств.<br><b>Выполнять</b> специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. |
| <b>Физическая культура человека.</b><br>Правила личной гигиены.                           | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.   | <b>Знать</b> правила личной гигиены.<br><b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий.  |

#### **Способы физкультурной деятельности**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b><br>Требования безопасности. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест | <b>Соблюдать</b> правила безопасности на занятиях бадминтоном.<br><b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время и после занятий. |
|---|---|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
| Правила личной гигиены.  | занятий бадминтоном.   |   |
| <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br>Ведение дневника самонаблюдения.<br>Динамика физической подготовленности  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности.<br>Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений  | <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.<br><b>Выполнять</b> тесты для оценивания физической подготовленности.   |
| <b>Физическое совершенствование</b>  |  |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br>Комплексы упражнений для развития физических качеств.                             | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.   | <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.<br><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.<br><b>Выполнять</b> упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</b><br>Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Совершенствование передвижений:<br>приставным шагом;<br>скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.<br>Техника выполнения ударов на сетке:<br>«подставка»; «откидка»;<br>«дабивание»; «толчок»; | <b>Демонстрировать</b> технику передвижения в различных зонах площадки.<br><br><b>Выполнять</b> перемещение в четыре точки.<br><br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения ударов на сетке.<br><br><b>Демонстрировать</b>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>«перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>   | <p>технику выполнения плоской и высокой подачи.</p>   |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.</p> | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p> | <p><b>Выполнять</b> удары на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p> |

