

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 с. Доброе
Добровского муниципального района Липецкой области

Согласовано:

Заместитель директора по ВР
_____ М.А.Двуреченская

Протокол № 1
« 31 » 08 _____ 2020_ г.



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ №1 с. Доброе
_____ А.Н.

Шаталов
Приказ № 78
от « 31 » 08 _____ 2020_ г.

Рабочая программа

«Бадминтон»
на 2020–2021 учебный год

Педагог: Анциферов Анатолий Валентинович

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Бадминтон» для обучающихся разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего полного образования, основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2011

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

Актуальность программы

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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Целью программы 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.

Коррекционная направленность программы:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Коррекция личностных и поведенческих особенностей детей с ОВЗ

Ожидаемый результат

Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Результаты освоения программного материала по программе «Бадминтон» 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 программы. 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 программы, 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 программы «Бадминтон». 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление

по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.

Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).
Игра по правилам.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
<p>Физическая культура и спорт в современном обществе.</p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющие: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p>	<p>Знать о здоровом образе жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.</p> <p>Знать о значении занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры.</p> <p>Профессиональное здоровье.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Взаимосвязь физического, психического и социального здоровья человека и его значение в будущей профессиональной деятельности. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	<p>Знать о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Знать о значении занятий бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека. Бадминтон, как способ организации оптимальной двигательной активности поддержания</p>	<p>Владеть основами организации здорового образа жизни.</p> <p>Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека.</p> <p>Раскрывать способы планирования и организации занятий бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и</p>

здоровья.	физического, психического и социального здоровья.	социального здоровья.
-----------	---	-----------------------

Способы физкультурной деятельности

<p>Организация и проведение занятий физической культурой.</p> <p>Организация физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Общие представления о проведении физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. Последовательное выполнение частей физкультурно-оздоровительного занятия.</p>	<p>Соблюдать правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p> <p>Составлять план физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p>
---	--	---

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка физического состояния здоровья человека.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: одномоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи); Антропометрия как метод определения физического развития человека: индексы физического развития (Кетле, Эрисмана). Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Оценивать физическое здоровье с помощью функциональных проб: Летунова; Штанге; Генчи.</p> <p>Выполнять антропометрические измерения.</p> <p>Рассчитывать антропометрические индексы Кетле, Эрисмана.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p>
---	---	--

Физическое совершенствование

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, правила подбора физических упражнений и физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>	<p>Соблюдать правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях бадминтоном.</p> <p>Выполнять приемы самомассажа и релаксации на физкультурно-оздоровительных занятиях.</p>
--	---	---

Спортивно-	Основные	Выполнять высокий, плоский,
-------------------	-----------------	------------------------------------

<p>оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p>	<p>содержательные линии.</p> <p>Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>короткий ударыоткрытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.</p> <p>Демонстрироватьвысокий атакующий удар из средней зоны площадки.</p> <p>Демонстрироватьтехнику выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнятьблокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрироватьтехнику выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p>
---	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Тактика парной игры.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.</p> <p>Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена.</p> <p>Демонстрировать перемещения игроков на площадке.</p>
---	--	---

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Знания о физической культуре	1		
2	Способы физкультурной деятельности	1		
3	Техника	2		

	передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу.			
4	Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	2		
5	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».	2		
6	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.	2		
7	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	2		
8	Упражнения общей физической подготовки.	1		
9	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу	2		
10	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.	2		
11	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки	2		
12	Техника выполнения	1		

	атакующего удара «смеш»			
13	Прием атакующего удара «смеш».	1		
14	Упражнения общей физической подготовки.	1		
15	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».	2		
16	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.	2		
17	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	2		
18	Тактика одиночной игры	1		
19	Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	2		
20	Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки	2		
21	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	2		
	Всего:	34 часа		