**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №2 им. Е.А. Горюнова п. Хвойная»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| РАСМОТРЕНА на педагогическом совете  Протокол  от «30» августа 2023 г | УТВЕРЖДЕНА  приказом МАОУСШ №2 п. Хвойная  от 30.08.2023 № 70/1 - од |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Бадминтон»**

**для 9 – 10 классов**

**Составитель:** Прокофьев Михаил Евгеньевич,

учитель физической культуры

**Хвойная**

**2023**

класс

Реализация программы рассчитана на 2 года обучения – 68 часов, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 9 – 10 класс

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Первые шаги в бадминтоне» составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МАОУСШ №2 п. Хвойная и примерной программы Физическая культура. Бадминтон. 9 – 10 класс.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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 является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, гармоничное развитии физических и психических качеств, использовании средств бадминтона в организации здорового образа жизни.

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

Обучающие:

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

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

Воспитательные:

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

Развивающие:

– 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;

# 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 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 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.

# Содержание учебного предмета

## 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.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур:

дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## 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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

## 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематический план** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Изучаемый раздел, тема учебного**  **материала** | | **Кол- во часо в** | **Цели и задачи занятия** | **Оборудование, инвентарь** | |
| **1 год обучение (9 класс)** | | | | | | |
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.  Требование к одежде и инвентарю | | 1 | -Знакомство с видом спорта- развитие гибкости  лучезапястного сустава.  - воспитание умения слушать и выполнять команду | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 2 | 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. | |
| 3 | Обучение игровым стойкам | | 1 | * обучение игровым стойкам * развитие координации движения * воспитание терпению | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 4 | Ознакомление со способами  перемещения вперед и назад по площадке | | 1 | * обучение способам перемещения по площадке * развитие координации * воспитание трудолюбия. | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины * воспитание трудолюбия * обучение технике * развитие гибкости лучезапястного сустава * воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 6 | Обучение короткой подаче | | 1 | * обучение технике короткой подачи * развитие координации движений * воспитание трудолюбия | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 7 | Обучение ударам | Высоким далеким | 1 | * обучение технике высокодалекого удара. * развитие силы удара * воспитание трудолюбия | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 8 | Обучение перед собой | мягким ударам | 1 | * обучение технике мягким ударам перед собой * развитие гибкости лучезапястного сустава * воспитание трудолюбия | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины * воспитание трудолюбия * обучение технике * развитие гибкости лучезапястного сустава * воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 10 | Обучение удару над головой справа | | 1 | * обучение технике * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 11 | Обучение плоской подачи | | 1 | - закрепление материала | Сетка | со |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  | - развитие мышц спины | | стойками, | |
| - воспитание трудолюбия | | ракетки, воланы. | |
| - обучение технике | |  | |
| - развитие гибкости | лучезапястного |  | |
| сустава | |  | |
| - воспитание | эмоциональной |  | |
| устойчивости | |  | |
| 12 | Обучение плоским ударам | | | 1 | * обучение технике * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание психологической устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 13 | Общая физическая подготовка  (ОФП) бадминтониста | | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины | | Сетка  стойками, | со |
|  |  | | |  | - воспитание трудолюбия | | ракетки, воланы. | |
|  |  | | |  | - обучение технике | |  | |
|  |  | | |  | - развитие гибкости | лучезапястного |  | |
|  |  | | |  | сустава | |  | |
|  |  | | |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  | | |  | устойчивости | |  | |
| 14 | Обучение нападающему удару над головой справа | | | 1 | * обучение технике * развитие гибкости плечевого сустава * воспитание правильного выполнения команд | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 15 | Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную  позицию | | | 1 | * обучение технике * развитие мышц брюшного пресса * воспитание нравственности | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 16 | Обучение подаче | высокодалекой | | 1 | * обучение технике * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание самостоятельности | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 17 | Общая физическая подготовка (ОФП) | | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины | | Сетка стойками, | со |
|  |  | | |  | - воспитание трудолюбия | | ракетки, воланы. | |
|  |  | | |  | - обучение технике | |  | |
|  |  | | |  | - развитие гибкости | лучезапястного |  | |
|  |  | | |  | сустава | |  | |
|  |  | | |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  | | |  | устойчивости | |  | |
| 18 | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа | | | 1 | * обучение технике * развитие гибкости | голеностопного | Сетка стойками, | со |
|  |  | | |  | сустава | | ракетки, воланы. | |
|  |  | | |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  | | |  | устойчивости | |  | |
| 19 | Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа | | | 1 | * повторение техники * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание эмоциональной устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 20- | Совершенствование | | ударов | 2 | - повторение техники | | Сетка | со |
| 21 | перед собой и перемещений  вперед | | |  | - развитие гибкости  сустава | голеностопного | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  | | |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  | | |  | устойчивости | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины | Сетка со  стойками, | |
|  | бадминтониста (СФП) | |  | - воспитание трудолюбия | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - обучение технике |  | |
|  |  | |  | - развитие гибкости лучезапястного |  | |
|  |  | |  | сустава |  | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 23 | Совершенствование высокодалекой подачи | | 1 | * повторение техники * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 24- | Совершенствование |  | 2 | - повторение техники | Сетка со | |
| 25 | высокодалекого  нападающего удара | и  над |  | * развитие силы рук и плечевого пояса * воспитание эмоциональной | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  | головой |  |  | устойчивости |  | |
| 26 | Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед | | 1 | * повторение техники * развитие гибкости лучезапястного | Сетка со  стойками, | |
|  |  | |  | сустава | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 27 | Совершенствование мягких ударов с перемещением | | 1 | * повторение техники * развитие гибкости лучезапястного | Сетка со  стойками, | |
|  | вперед | |  | сустава | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 28- | Совершенствование | | 2 | - разучивание комбинации | Сетка со | |
| 29 | комбинации: высокодалекая  подача, нападающий удар, | |  | * развитие гибкости плечевого сустава * воспитание эмоциональной | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  | мягкий удар (подставка) | |  | устойчивости |  | |
| 30 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки | | 1 | * закрепление материала * развитие мышц спины | Сетка со  стойками, | |
|  | (СФП) | |  | - воспитание трудолюбия | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - обучение технике |  | |
|  |  | |  | - развитие гибкости лучезапястного |  | |
|  |  | |  | сустава |  | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 31 | Обучение укороченному удару (мягкому) | | 1 | * обучение технике * развитие гибкости лучезапястного | Сетка со  стойками, | |
|  |  | |  | сустава | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 32 | Совершенствование мягких и плоских ударов | | 1 | * повторение техники * развитие гибкости плечевого сустава * воспитание эмоциональной устойчивости | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
| 33 | Обучение техники  передвижения при имитации | | 1 | * обучение техники * развитие гибкости голеностопного | Сетка со  стойками, | |
|  | удара слева, справа | |  | сустава | ракетки, воланы. | |
|  |  | |  | - воспитание эмоциональной |  | |
|  |  | |  | устойчивости |  | |
| 34 | Обучение правилам | | 2 | - обучение техники | Сетка | со |
|  | одиночной и парной игр | |  | - развитие гибкости голеностопного | стойками, |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сустава  - воспитание устойчивости | эмоциональной | ракетки, воланы. |
| **2 год обучения (10 класс)** | | | |  | |
| 35 | Обучение правилам  одиночной и парной игр |  | - обучение техники развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание устойчивости |  | Сетка со стойками, ракетки, воланы |
| 36 | Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП. | 1 | совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону   * развитие гибкости голеностопного сустава * воспитание эмоциональной устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. |
| 37 | Совершенствование  высокодалекой подачи до | 1 | совершенствование техники  высокодалекой подачи до задней линии | | Сетка со  стойками, |
|  | задней линии площадки. |  | площадки, | | ракетки, воланы. |
|  |  |  | - развитие гибкости голеностопного | |  |
|  |  |  | сустава, | |  |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  |
|  |  |  | устойчивости | |  |
| 38- | Совершенствование техники | 2 | - повторение техники, |  | Сетка со |
| 39 | замаха и удара при выполнении  удара над головой. |  | - развитие гибкости  сустава, | голеностопного | стойками,  ракетки, воланы. |
|  |  |  | - воспитание | эмоциональной |  |
|  |  |  | устойчивости |  |  |
| 40 | Совершенствование плоских ударов. ОФП. | 1 | совершенствование техники плоских ударов,   * развитие гибкости голеностопного сустава, * воспитание эмоциональной устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. |
| 41 | Совершенствование  перемещений вперед. | 1 | совершенствование  перемещений вперед, | техники | Сетка со  стойками, |
|  |  |  | - развитие гибкости | голеностопного | ракетки, воланы. |
|  |  |  | сустава, |  |  |
|  |  |  | - воспитание | эмоциональной |  |
|  |  |  | устойчивости |  |  |
| 42 | Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП. | 1 | * повторение техники, * развитие гибкости | голеностопного | Сетка со  стойками, |
|  |  |  | сустава, |  | ракетки, воланы. |
|  |  |  | - воспитание | эмоциональной |  |
|  |  |  | устойчивости |  |  |
| 43 | Совершенствование укороченных ударов. | 1 | совершенствование техники выполнения укороченных ударов,   * развитие гибкости голеностопного сустава, * воспитание эмоциональной устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. |
| 44- | Совершенствование техники | 2 | совершенствование техники выполнения | | Сетка со |
| 45 | выполнения мягких ударов  (подставок) и откидок |  | мягких ударов (подставок) и откидок,  - развитие гибкости голеностопного | | стойками,  ракетки, воланы. |
|  |  |  | сустава, | |  |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  |
|  |  |  | устойчивости | |  |
| 46 | Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара. | 1 | совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара,   * развитие гибкости голеностопного сустава, * воспитание эмоциональной устойчивости | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47- | Разбор правил одиночной игры. | 2 | совершенствование техники одиночной | | Сетка | со |
| 48 |  | игры,  - развитие гибкости голеностопного | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  | сустава, | |  | |
|  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  | устойчивости | |  | |
| 49- | Разбор правил парной  игры. | 2 | совершенствование техники парной | | Сетка | со |
| 50 |  | игры,  - развитие гибкости голеностопного | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  | сустава, | |  | |
|  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  | устойчивости | |  | |
| 51-  52 | Разбор правил парной игры. | 2 | совершенствование техники парной игры,  - развитие гибкости голеностопного | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
|  |  |  | сустава, | |  | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 53- | Разбор правил микс-игры. | 2 | совершенствование техники микс-игры, | | Сетка | со |
| 54 |  |  | - развитие гибкости голеностопного  сустава, | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 55-  56 | Разбор правил микс-игры. | 2 | совершенствование техники микс-игры,  - развитие гибкости голеностопного сустава, | | Сетка со  стойками, ракетки, воланы. | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 57- | Совершенствование | 2 | совершенствование техники выполнения | | Сетка | со |
| 58 | высокодалекой подачи до  задней линии площадки. |  | высокодалекой подачи до задней линии  площадки, | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  |  | - развитие гибкости голеностопного | |  | |
|  |  |  | сустава, | |  | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 59- | Совершенствование техники | 2 | совершенствование техники выполнения | | Сетка | со |
| 60 | замаха и удара при выполнении  удара над головой. |  | замаха и удара при выполнении удара  над головой, | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  |  | - развитие гибкости голеностопного | |  | |
|  |  |  | сустава, | |  | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 61- | Совершенствование техники | 2 | совершенствование техники выполнения | | Сетка | со |
| 62 | выполнения мягких и плоских  ударов. |  | мягких и плоских ударов,  - развитие гибкости голеностопного | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  |  | сустава, | |  | |
|  |  |  | - воспитание эмоциональной | |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |
| 63- | Совершенствование техники | 2 | - повторение техники, |  | Сетка | со |
| 64 | выполнения передвижений по  точкам на площадке. |  | - развитие гибкости  сустава, | голеностопного | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  |  |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  |  | устойчивости |  |  | |
| 65- | Проведение соревнования | 2 | техники, |  | Сетка | со |
| 66 |  |  | - развитие гибкости  сустава, | голеностопного | стойками,  ракетки, воланы. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - воспитание устойчивости | эмоциональной |  | |
| 67- | Подведение итогов. | 2 | - закрепление материала | | Сетка | со |
| 68 | Мониторинг результатов  учебной деятельности , |  | * развитие мышц спины * воспитание трудолюбия | | стойками,  ракетки, воланы. | |
|  | двигательных умений и |  | - обучение технике | |  | |
|  | навыков |  | - развитие гибкости | лучезапястного |  | |
|  |  |  | сустава | |  | |
|  |  |  | - воспитание | эмоциональной |  | |
|  |  |  | устойчивости | |  | |