Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» с. Дивное

РАССМОТРЕНО:	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ:**
решение педагогического	Зам. директора по ВР	директор МБОУ СОШ № 2
совета протокол № 1	_____ О.А. Коломенская	«01» сентября 2020 года
от «31» августа 2020 года	«31» августа 2020 года	_____ И.И. Денисенко
_____ Н.Ф. Чуркина		пр. № 2-ОД от 01.09.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАДМИНТОН»

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Бережная Марина Ивановна
учитель физической культуры

с. Дивное
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с учётом положений ряда нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75)
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

При составлении программы во внимание принимались основные характеристики дополнительного образования как открытого и вариативного, как социокультурной практики – творческой созидательной деятельности в социуме, а также принципиально значимые векторы развития дополнительного образования: индивидуализация, интеграция, обновление его содержания.

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.

Адресатом программы Программный материал изложен в соответствии с утвержденным в учреждении режимом работы, предусматривает соревновательно-игровую деятельность. Данная программа предназначена для детей среднего школьного возраста (11 -14 лет).

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Общее количество часов в год – 36

Год обучения	Количество часов (академических)	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	36 (36 недель)

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.

Актуальность программы

Бадминтон, это вид 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 культуре 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, 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. 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.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости- подвижности в суставах.
- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками). ***Методы обучения, применяемые при реализации данной программы*:**

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;
Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение
Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); *Практические:* упражнения *Метод игры.*
Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может преступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- площадка для бадминтона,
- сетки для бадминтона,
- воланы для бадминтона,
- ракетки для бадминтона,
- тренажеры-роботы,
- счетчики очков и судейские столики,
- скакалки,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- в плане интеллектуального воспитания: Способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Средства:

- Работа с родителями учащихся;
- Связь с другими учреждениями;

-Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами; - Трудовое воспитание.

- Нравственное воспитание.

Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима; - Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение

спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);

- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива; - Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2007.
2. Бадминтон: программа для ДЮСШ. – 2006.
3. Волков В.Л., Филин Спортивный отбор. – 2006.
4. Рыбаков Д., Штильман М. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС,1982.

Учебно-методические материалы по бадминтону для обучающихся.

1. Азбука бадминтона – М, ФиС, 1999.
2. Бадминтон – М., ФиС, 2004.
3. Бадминтон – М., ФиС, 2006.
4. Бадминтон – М., ФиС, 2007.
5. Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л.В.,2001г.
6. Жбанков О.В. СФП в бадминтоне. – М.П., 1997.
7. Бадминтон. Правила соревнований. – 2003г.
8.Основы спортивного бадминтона – М., ФиС, 2005.
9. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
10.Лившиц В., Голицкий А. Бадминтон. Азбука спорта.1984.
15. Рыбаков Д.Л., Штильман М.М. Основы спортивного бадминтона. – 1999г.
16. Программа для ДЮСШ, ДЮШ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
17. Спортивные игры /Учебник под ред. Л.А.Чумякова – М., ФиС, 2003.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во з- й	Факт дата	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	Обучение игровым стойкам	1		- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
3	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	1		- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации движений - воспитание трудолюбия.	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
4	Обучение короткой подаче	1		- обучение технике короткой подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

5	Обучение высокодалеким ударам	1		- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
6	Обучение мягким ударам перед собой	1		- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
7	Обучение удару над головой справа	1		- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
8	Обучение плоской подачи	1		- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
	Обучение плоским ударам	1		- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
10	Обучение нападающему удару над головой справа	1		- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение технике - 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	1		- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

	центральную позицию	1		- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
12	Обучение высокодалекой подаче	1		- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
13	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	1		- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
14	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.	Словесный, показательный метод
		1		- повторение техники - 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	1		- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
16	Совершенствование высокодалекой подачи	1		- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

17	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	1		- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
18	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	1		- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
19	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	1		- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
20	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	1		- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
		1		- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
21	Обучение правилам одиночной и парной игр	1		- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
22	Совершенствование высокодалекой подачи до задней линии площадки.	1		- совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
23	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	1		- совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод

24	Совершенствование перемещений вперед.	1		- совершенствование техники перемещений вперед, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
25	Разбор правил одиночной игры.	1		- совершенствование техники одиночной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод
26	Разбор правил парной игры.	1		- совершенствование техники парной игры, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Сетка со стойками, ракетки, воланы.	Словесный, показательный метод